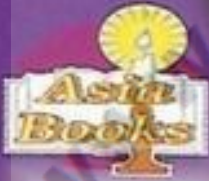


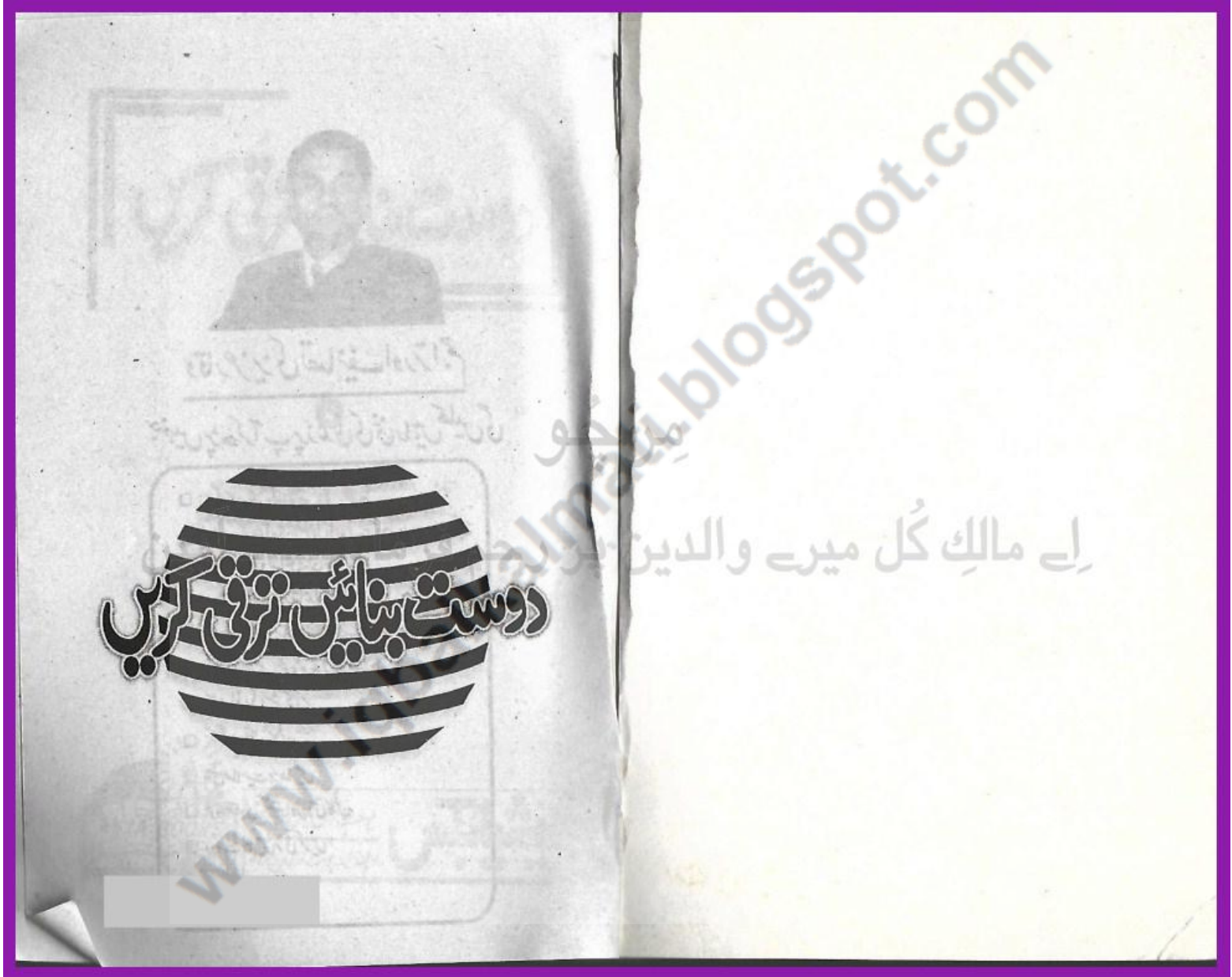
دوست بنائیں، خوش رہیں، ترقی کریں  
اور فائدہ اٹھائیں۔ زندگی تنہا نہ گزاریں

# دوست بنائیں ترقی کریں

دوستی، محبت اور باہمی تعلقات کے موضوع پر ایک راہنما کتاب

وقار عزیز





دوست بنائیں ترقی کریں

اے مالکِ کُل میرے والدین



# دوست بنائیں ترقی کریں

تخلص: وقار عزیز



پوسٹ بکس نمبر 554  
راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000

ایشیا بکس



وقار عزیز کی تصانیف اور تراجم

جنہیں پڑھ کر آپ پر زندگی کی نئی راہیں کھلیں گی

- زندگی کا دروازہ کھلا ہے
- نفسیات کے چند آسان اصولوں کی مدد سے دوسروں پر جادو کیجئے
- جیسا سوچو ویسا ہی بن جاؤ
- اپنے اندر بڑی اور شاندار تبدیلی لائیں
- اچھی سوچ راہ آسان منزل قریب
- 42 دن میں خود کو بدل ڈالیں
- کامیابی کی سیڑھی پر
- گفتگو اور تقریر کا فن
- ذاتی صلاحیت بڑھائیں
- خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن
- دوست بنائیں ترقی کریں
- انتہائی دلچسپ کتاب
- دانشوروں نے کہا

## اس کتاب کے اہم موضوعات

### پہلا باب ..... اہم موضوعات ..... 9

- (1) زندگی میں دوستوں کی کیا اہمیت ہے؟
- (2) اچھے دوست بنانا مشکل کام ہے یا بہت ہی آسان؟
- (3) کیا ہم میں ایک اچھا دوست بننے کی صلاحیت موجود ہے؟
- (4) دوستی میں وفاداری کیوں ضروری ہے؟
- (5) کیا دوست بننے یا دوست بنانے میں شکل و صورت کی بھی کوئی اہمیت ہے؟
- (6) ہم اپنی شخصیت کو کیسے پرکشش بنا سکتے ہیں تاکہ لوگ ہمارا دوست بننا پسند کریں؟
- (7) کیا دوستی کے لئے بہت زیادہ پڑھا لکھا ہونا ضروری ہے؟

### دوسرا باب ..... اہم موضوعات ..... 26

- (1) زندہ دلی کا ثبوت دیں اور لوگوں میں دلچسپی لیں۔
- (2) اس دنیا میں ہر شخص ایک دلچسپ کتاب کی طرح ہے۔
- (3) نئے لوگوں کے ساتھ ملیں، کنویں کا مینڈک نہ بنیں۔

### تیسرا باب ..... اہم موضوعات ..... 31

- (1) محفل کے آداب کا خیال رکھنا کیوں ضروری ہے؟
- (2) ماحول کے مطابق گفتگو کرنا سیکھیں۔



All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopyings, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from the publisher.

## ASIA BOOKS

P.O. Box, 554, 148-3, Sehgal street  
Murree Road, Rawalpindi, Cantt.  
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110  
Ph: 051-2518699  
051-5120611

Several Editions: 1985 onwards  
This Edition: 2012

Composed by: Aamir Hussain  
Published by: Waqar Aziz  
Mob: 0345-5300110

Printed at.

Faiz-ul-Islam Printers  
Rawalpindi

Our books are available at all leading booksellers. List given at the end of this book. If not available write to us directly.

جن بک سٹورز سے آپ کو ہماری کتابیں مل سکتی ہیں  
ان کی فہرست کتاب کے آخری صفحے پر دی گئی ہے



دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 7

## ساتواں باب ..... اہم موضوعات ..... 76

- (1) لوگوں کو سمجھنے کی کوشش کریں۔
- (2) معمولی باتوں کو اپنی توہین نہ سمجھیں۔
- (3) دوستوں سے شکایت ہو تو انہیں بتادیں۔
- (4) محبت اور دوستی میں دیوانے نہ بنیں۔
- (5) دوستوں کو اپنا غلام نہ سمجھیں۔ سب سے محبت کریں۔

## آٹھواں باب ..... اہم موضوعات ..... 88

- (1) دوست کہاں تلاش کئے جائیں؟
- (2) کچھ مقامات ایسے ہیں جہاں آپ کو دوست مل سکتے ہیں۔
- (3) آدمی اپنی خوشیوں کا محل خود تعمیر کرتا ہے۔
- (4) کچھ اہم ترین مشورے جو آپ کو بے حد مدد دیں گے۔



آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 6

- (3) لوگوں کی توجہ حاصل کرنے کے لئے غلط حرکتیں نہ کریں۔
- (4) سب لوگوں کے ساتھ ایک ہی جیسی مہربانی اور مرؤت سے پیش آئیں۔

## چوتھا باب ..... اہم موضوعات ..... 40

- (1) گفتگو ایک فن ہے۔ اسے سیکھنے کی کوشش کریں۔
- (2) دوسروں کی باتیں توجہ اور دلچسپی سے سنیں۔
- (3) اجنبی لوگوں کے ساتھ بات چیت کیسے شروع کی جائے؟
- (4) بات چیت کے لئے معلومات کہاں سے حاصل ہوں گی؟
- (5) اپنی ہی نہیں دوسروں کی پسند کا بھی خیال رکھیں۔

## پانچواں باب ..... اہم موضوعات ..... 49

- (1) لوگ آپ کو کیا سمجھتے ہیں۔ اس بات کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔
- (2) دوستی کرنی ہو تو ڈریں نہیں۔ آگے بڑھیں۔
- (3) دوستی کے جواب میں دوستی ہی ملتی ہے۔
- (4) محبت اور دوستی کے لئے موقع سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔

## چھٹا باب ..... اہم موضوعات ..... 63

- (1) اگر آپ مصور ہوں گے تو کوئی تصویر بنوائے گا۔
- (2) مقبولیت کے لئے ہنر اور مشاغل آپ کو مدد دیں گے۔
- (3) تخلیقی مشاغل سے زندگی کو رنگین بنائیں۔

## پہلا باب

### دوستی ہی زندگی ہے

اٹھارویں صدی میں ڈاکٹر سموئیل جانسن نے کہا تھا کہ دوستی کے رشتے کو ہر لمحہ تازہ کرتے رہنا چاہیے۔ یہ بات کہہ کر انہوں نے ایک بہت بڑی حقیقت پر سے پردہ اٹھایا۔ اور وہ حقیقت یہ ہے کہ دوستی ایک ننھے سے پودے کی مانند ہے۔ اسے بلند اور مضبوط درخت بنانے کے لئے مسلسل دیکھ بھال اور توجہ کی ضرورت ہے۔ وہ لوگ جو اپنی ذات کے خول میں بند رہتے ہیں دوست بنانے میں کبھی کامیاب نہیں ہوتے۔

حقیقت یہ ہے کہ ان لوگوں میں کسی کے ساتھ گل مل جانے کی صلاحیت نہیں ہوتی۔



اگر ہم اس ہنسی بستی دنیا میں ایک غمگین اور افسردہ زندگی گزار رہے ہیں تو یقیناً اس کے ذمہ دار دوسرے نہیں ہم خود ہیں۔ چنانچہ اس کتاب کے ابتدائی مرحلے پر ہی

ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ آپ ہر روز اپنی ذات کا تنقیدی جائزہ لیا کریں۔ اپنی ذات کا جائزہ اپنی ہی نظر سے نہ لیں بلکہ دوسروں کی آنکھوں

یہ دلائلوں کا ایک جنگل ہے جس طرح جنگل میں مختلف حراج کے جانور رہتے ہیں، اسی طرح اس دنیا میں بھی مختلف طرح کے لوگ ہیں۔ بعض درندوں کی طرح خونخوار اور ظالم ہیں، بعض بھیڑیوں کی طرح سفاک، بعض اونٹنیوں کی طرح دکھلاؤ جالاک، بعض گیدڑوں کی طرح بزدل اور بعض بڑوں کی طرح شریف اور مصمم۔ ان سب میں کامیابی کے ساتھ جینا ایک مشکل ہنر ہے۔ اس مقصد کے لئے ذہنی کمزوریوں سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ کامیابی کی بڑی پوری پوری اوپر ”ایک ایسی کتاب ہے جو آپ کو اپنی کمزوریوں سے نجات حاصل کرنے میں مدد دے گی تاکہ آپ آگے ہی آگے بڑھ سکیں۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ میں ایک حیرت انگیز طاقت ہے۔ اس طاقت کے بارے میں شاید آپ نے کبھی سوچا ہی نہیں۔ یہ طاقت ہے مثبت سوچ، اعتماد اور یقین کی۔ یہ ایک نفسیاتی اور بعض صورتوں میں ایک روحانی طاقت ہے۔ اگر آپ اس طاقت کو بیدار کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں۔ یہ کوئی جھوٹا ہے، کوئی کرامت ہے یا کیا ہے؟ یہ سب جانتے اور اپنی ذہنی اور روحانی طاقت کے ذریعے اپنی زندگی میں انقلاب لانے کے لئے ہماری کتاب ”اچھی سوچ، راہ آسان منزل قریب“ کا مطالعہ کریں۔

جب آپ مشکلات کے سمندر میں پھنس جائیں۔ فکر، پریشانی، مالی مشکلات، ناکامی اور نکتہ چینی چاروں طرف سے آپ کو گھیر لیں۔ آپ کو کوئی راہ دکھائی نہ دیتی ہو تو یہ کتاب آپ کی مدد کرے گی۔ ”زندگی کا دروازہ کھلا ہے“ آسمانی کتابوں کے بعد دنیا میں سب سے زیادہ پڑھی جانے والی کتاب ہے۔ یہ کروڑوں کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے۔ دنیا کی تمام زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے۔ اگر آپ نے یہ کتاب ابھی تک نہیں پڑھی تو یقیناً آپ راہنمائی سے محروم رہ گئے ہیں۔

کیا آپ نہیں چاہتے کہ آپ کے ذہن میں سننے سے خیالات پیدا ہوں۔ لوگ آپ کو پسند کریں۔ آپ کو فائدہ پہنچا کر وہ خوش ہوں۔ آپ کو لوگوں سے کام لینے کا طریقہ آ جائے۔ آپ کے کاروبار، تنخواہ اور آمدنی میں اضافہ ہو۔ آپ کامیابی کے تمام ٹرکے جانیں۔ آپ کی بے کشش گفتگو سے لوگ متاثر ہوں۔ وہ آپ کی طرف کھینچے چلے آئیں۔ خواہمیں آپ میں کشش محسوس کریں اور ساری دنیا آپ سے خوش ہو۔ اگر آپ یہ سب کچھ چاہتے ہیں تو ”دوسروں پر جادو کیجئے“ کا مطالعہ آپ کے لئے ضروری ہے۔





دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 10  
سے خود کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ یہ سوچیں کہ واقف کار لوگ آپ کو کیا سمجھتے ہیں؟

موجودہ دور کا یہ ایک بہت بڑا المیہ ہے کہ گنجان آباد شہروں میں بھی ہزاروں کی تعداد میں اپنے لوگ موجود ہیں جو خود کو بالکل تنہا سمجھتے ہیں۔ انسانوں سے دُوری موجودہ دور کا سب سے بڑا المیہ ہے اور اس المیہ کی وجہ سے لوگ بڑی تعداد میں ذہنی امراض کا شکار ہو رہے ہیں۔ جب جان ڈان نے یہ لافانی جملہ لکھا کہ ”دنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں جو سمندر میں ایک تنہا جزیرے کی طرح زندگی گزار سکے“ تو دراصل اس نے موجودہ دور کی ایک بہت بڑی نفسیاتی سچائی سے پردہ اٹھایا۔ حقیقت بھی یہ ہے کہ جو شخص دوسروں کی خوشیوں اور غموں میں شریک نہیں ہوتا اور انسانوں کی محفل میں خوشی محسوس نہیں کرتا وہ کبھی بھی ہوش مند اور منظم زندگی نہیں گزار سکتا۔

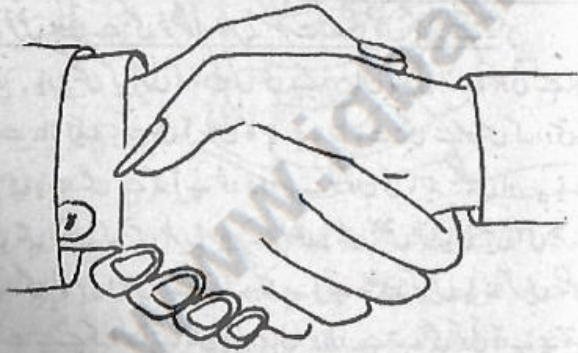
ہمارے اور دوسرے لوگوں کے درمیان جتنی بھی دیواریں ہیں وہ دراصل ہم خود کھڑی کرتے ہیں۔ اس کتاب میں بتایا گیا ہے کہ ہم ان دیواروں کو کس طرح توڑ سکتے ہیں۔

### دوست انسان کی اہم ترین ضرورت ہے

دوست بنانے کی صلاحیت ایک بہت بڑی خوبی ہے۔ اگر ہم معاشرے میں رچ بس نہیں سکتے تو ظاہر ہے کہ ہم کبھی بھی ایک پُرسرت زندگی نہیں گزار سکتے۔ ہر شخص کو دوسروں کی محبت اور تعاون کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ محبت اور تعاون دوستی ہی کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ دوستی

دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 11  
ہی سے آدمی میں حوصلہ اور خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص دوست بنانے میں ناکام رہے تو ہو سکتا ہے کہ وہ ذہنی امراض کا شکار ہو جائے اور ساری دنیا سے نفرت کرنے لگے۔

نفسیاتی الجھنوں کا حل تجویز کرنے والے ماہرین نفسیات کو جو خط ملتے ہیں اُن میں سے اکثر خط ان لوگوں کے ہوتے ہیں جو ایک پریشان اور غمزدہ زندگی گزار رہے ہوتے ہیں۔ اگرچہ ان لوگوں کی الجھنیں کئی قسم کی ہوتی ہیں لیکن ان میں سے اکثر الجھنوں کا تعلق تین باتوں سے ہوتا ہے یعنی جنسی مسائل، پیشہ ورانہ زندگی کی الجھنیں اور سماجی مسائل۔ بعض لوگ محبت میں ناکامی یا محبت سے محرومی کی وجہ سے غم زدہ ہوتے ہیں۔ بعض لوگ اپنے پیشے کو فضول سمجھتے ہیں اور انہیں اپنی زندگی ایک بے کاری چیز محسوس ہوتی ہے لیکن سب سے زیادہ تعداد اُن لوگوں کی ہوتی ہے جو خود کو اس رنگارنگ دنیا میں تنہا محسوس کرتے ہیں۔ شدید تنہائی محسوس کرنے والے یہ لوگ دراصل وہ حضرات ہیں جو حقیقی دوستوں کی عظیم نعمت سے محروم ہیں۔



## دوست بنانا بہت ہی آسان ہے

اپنے مسائل کو حل کرنے کی بجائے اگر آدمی اپنی محرومی کو ذہنی طور پر قبول کر لے تو اس سے بڑی کوئی بُرائی نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ اکثر لوگ ایسا کرتے ہیں۔ وہ جدوجہد کرنے کی بجائے اپنی شکست کو قبول کر لیتے ہیں۔ آہستہ آہستہ یہ لوگ اپنے ہی خول کے اندر بند ہو جاتے ہیں اور ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ جب دوست بنانے کا بالکل آسان سا کام ان لوگوں کو دنیا کا سب سے مشکل کام محسوس ہونے لگتا ہے۔

اگر کوئی پوچھے کہ وہ کون سے لوگ ہیں جو دوسروں کو با آسانی دوست بنا لیتے ہیں تو ہمارا جواب یہ ہو گا کہ ایسے تمام لوگ جو دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں اور دوسروں کے خیالات کو احترام کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ لوگوں کی مدد کر کے خوشی محسوس کرتے ہیں۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ وہ لوگ جنہیں صرف اپنی ہی ذات سے غرض ہوتی ہے کبھی خوشگوار اور پُرسرت زندگی نہیں گزار سکتے۔

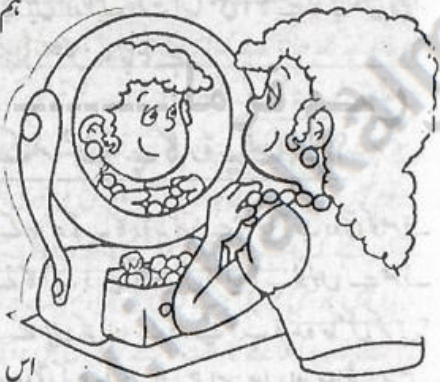
یاد رکھیں کہ آدمی کو آدمیوں ہی کے درمیان زندگی گزارنا ہوتی ہے اور دوست بنانا ایک بہت ہی آسان کام ہے۔ یہ بات کبھی نہ بھولیں کہ دوستی کا راز اس بات میں ہے کہ آپ خود کو دوسرے لوگوں کی مانند سمجھیں اور یہ بات ذہن میں رکھیں کہ جس طرح دوسرے لوگوں میں بعض خرابیاں ہیں اسی طرح آپ بھی تمام برائیوں سے پاک نہیں۔ آپ یقین کریں یا نہ کریں لیکن حقیقت یہ ہے کہ اگر آپ میں کوئی خرابی موجود ہے تب بھی کوئی آپ پر تنقید

نہیں کرے گا۔ وجہ یہ ہے کہ آج کل لوگ اتنے مصروف ہیں کہ دوسروں پر تنقید کرنے کے لئے اُن کے پاس تھوڑا سا بھی قائلو وقت نہیں۔ اگر آپ واقعی دوست بنانا چاہتے ہیں تو یہ کتاب آپ کے لئے بہت مفید ثابت ہوگی۔

## اپنی شخصیت کا جائزہ لیں

تھوڑی دیر کے لئے اپنے وجود سے باہر آئیں اور ایک عام واقف کار کی نگاہ سے اپنی شخصیت کا جائزہ لیں۔ اگر آپ لوگوں کے ساتھ اپنے تعلقات کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو دن میں ایک مرتبہ ایسا ضرور کریں۔ کئی لوگ ایسے بھی ہیں جو لاشعوری طور پر اپنی شخصیت کا جائزہ لیتے رہتے ہیں۔

ہم میں سے اکثر لوگوں کا زندگی کے بارے میں رویہ درست نہیں ہوتا کیونکہ ہم زندگی کو اپنے ہی تصورات کی عینک سے دیکھتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ اس طرح ہم کبھی حقیقت



تک نہیں پہنچ سکتے کیونکہ ہم جو کچھ بھی دیکھتے ہیں اُس میں ہمارے اپنے خیالات اور نظریات کی جھلک ہوتی ہے۔ ہمارے ذہن پر یہ غلط خیال مسلط ہوتا ہے کہ ہمارا رویہ تو درست ہے لیکن دوسرے لوگوں کی حرکتیں صحیح نہیں۔



دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 14  
حقیقت یہ ہے کہ لوگ تو ویسے کے ویسے ہی ہوتے ہیں لیکن ہمارے دیکھنے کا انداز بدل جاتا ہے۔

بدقسمتی سے اگر ہم اپنی ہی عینک سے دیکھنے کا رویہ ترک نہ کریں تو آہستہ آہستہ یہ رویہ ہماری عادت بن جاتا ہے۔ دوسروں پر تنقید کرنا آسان ہے لیکن اپنی ذات کا تنقیدی جائزہ لینا مشکل ہے۔ خود کو حق بجانب سمجھنا اور دوسروں کے بارے میں یہ سوچنا کہ غلطی انہیں کی ہے ایک بہت ہی نامناسب رویہ ہے۔ یہ غلط رویہ آدمی کی عادت بن جاتا ہے کیونکہ غلطی دوسروں کے ذمہ لگا کر اور خود کو بری الذمہ قرار دے کر آدمی ذہنی طور پر سکون محسوس کرتا ہے۔ یہ ایک طرح کی دیوار ہے جو ہم اپنے اور دوسرے لوگوں کے درمیان کھڑی کر دیتے ہیں اور ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب اس دیوار کو پھاندنا ہمارے لئے انتہائی مشکل ہو جاتا ہے۔

### دوسروں کے ساتھ آپ کا رویہ کیسا ہے؟

دوسرے لوگوں کے ساتھ آپ کا رویہ کیسا ہے؟ کیا آپ دوستی کو صرف مادی فائدے حاصل کرنے کا ایک ذریعہ سمجھتے ہیں؟ کیا آپ لوگوں سے صرف اس لئے تعلقات پیدا کرتے ہیں کہ ان کے ذریعے آپ فائدہ حاصل کریں؟ کیا آپ ایسے لوگوں سے دوستی کرنا چاہتے ہیں جو امیر ہوں اور معاشرے میں اعلیٰ مقام رکھتے ہوں تاکہ ان سے دوستی قائم کر کے آپ بھی لوگوں کی نظروں میں بلند مقام حاصل کر سکیں؟ اگر آپ واقعی ایسا کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے دل میں دوستی کی جو تمنا ہے وہ خود غرضی پر مبنی ہے۔

15 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں  
دوستوں سے مدد حاصل کرنا کوئی بُری بات نہیں لیکن دوستوں کو صرف مادی فائدے حاصل کرنے کا ایک ذریعہ سمجھنا ایک بہت ہی غلط بات ہے۔ ایسے لوگ جو اپنے دوستوں کو مادی فائدے کے لئے استعمال کرتے ہیں اور فائدہ حاصل کرنے کے بعد ان کو مسترد کر دیتے ہیں رفتہ رفتہ دوستوں سے مکمل طور پر محروم ہو جاتے ہیں۔

### خود غرضی دوستی کی قاتل ہے

ہم اکثر سوچتے ہیں کہ اگر ہمارے دل میں دوستوں سے مادی فائدہ حاصل کرنے کی خواہش پوشیدہ ہے تو دوستوں کو اس بات کا کیسے علم ہو سکتا ہے؟ یہ خیال بالکل غلط ہے۔ معمولی سی عقل رکھنے والا شخص بھی تھوڑے ہی عرصے بعد یہ سمجھ جاتا ہے کہ اس کا نام نہاد دوست خود غرض ہے۔ وہ صرف لینا ہی جانتا ہے دینا نہیں۔ تھوڑی دیر کے لئے فرض کریں کہ آپ کا دوست آپ پر بہت ہی اعتماد کرتا ہے اور اُسے آپ کے مقاصد کے بارے میں کچھ بھی معلوم نہیں لیکن اس کے باوجود آپ دونوں کی دوستی گرم جوشی سے محروم ہو گی۔ ظاہر ہے کہ جب دل میں خود غرضی ہو تو دوستی میں کبھی خلوص اور گرم جوشی پیدا نہیں ہو سکتی۔ لہذا جب دوستی کی بنیاد مطلب پرستی اور خود غرضی پر ہو تو دوست سے فائدہ اٹھانے کا وقت آنے سے قبل ہی دوستی ختم ہو جاتی ہے اور اس طرح آدمی اپنے اصل مقاصد کے حصول میں بھی ناکام رہتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مادی فائدے کے حصول کی تمنا ہمیں دوستوں سے محروم کر دیتی ہے اور اس طرح ہم تنہائی اور اداسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

دوست بنائیں، ترقی کریں ..... اگر ایک خود غرض شخص اپنے خول سے باہر آئے اور غیر جانبداری کے ساتھ اپنی ذات کا جائزہ لے تو وہ اپنی اصلیت دیکھ کر یقیناً خوفزدہ ہو جائے گا۔ لیکن بد قسمتی تو یہ ہے کہ ایک خود غرض شخص اپنا جائزہ لینے کی بجائے ہمیشہ دوسروں کے بارے میں فیصلے صادر کرتا ہے۔ اس طرح ایک خود غرض شخص میں نہ صرف شک و شبہ اور حسد کرنے کی بُری عادت پیدا ہو جاتی ہے بلکہ مجموعی طور پر وہ ایک بے وفا اور ناقابل اعتماد شخص بن جاتا ہے اور لوگوں کو اس پر جو تھوڑا بہت اعتماد ہوتا ہے وہ آہستہ آہستہ بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ آخر کار لوگ اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ ایسے شخص کے ساتھ دوستی رکھنا بہتر نہیں بلکہ صرف علیک سلیک ہی کافی ہے۔

ایک خود غرض شخص اپنے واقف کاروں کے بارے میں ہمیشہ فیصلے صادر کرتا رہتا ہے۔ مثلاً فلاں شخص کو تہذیب نہیں آتی، فلاں شخص کا اخلاق اچھا نہیں، فلاں شخص کا رویہ اچھا نہیں، فلاں شخص ایسا ہے اور فلاں شخص ویسا ہے وغیرہ وغیرہ۔ چنانچہ ایک خود غرض شخص محسوس کرتا ہے کہ دوسرے لوگ اس کے معیار پر پورے نہیں اترتے۔ لہذا وہ اُن سے کیسے دوستی کرے؟ فرض کریں کہ کوئی ملنے والا ایک خود غرض شخص سے کہتا ہے کہ تمہارے فلاں دوست میں یہ خرابی ہے، خود غرض شخص یہ سنتے ہی اپنے دوست سے تمام تعلقات ختم کر لے گا۔

زندگی انسان کی اپنی چیز ہے۔ کسی کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ دوسروں کی زندگی میں مداخلت کرے۔ کسی شخص کی زندگی میں مداخلت اسی صورت میں جائز ہے جب آپ اُس کی عملی مدد کرنا چاہتے ہوں۔ فرض کریں کہ آپ

دوست بنائیں، ترقی کریں ..... دوست حد سے زیادہ شراب پیتا ہے تو آپ اس کی عادت پر احتجاج کر سکتے ہیں۔ لیکن اس سے بھی بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ وہ اتنی زیادہ شراب کیوں پیتا ہے اور اس بُری عادت کی وجہ کیا ہے؟

### دوستی کے لئے وفاداری ضروری ہے

اگر آپ ایک اچھا دوست بننا چاہتے ہیں تو آپ میں وفاداری ہونی چاہیے۔ آپ کو چاہیے کہ آپ اپنے دل میں اپنے دوست کے لئے حقیقی محبت پیدا کریں تاکہ اگر دوسرے لوگ آپ کے دوست پر شکستہ چینی کریں تب بھی آپ اس کا ساتھ نہ چھوڑیں۔ یہ بات ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھیں کہ جس طرح آپ اپنے دوست کو چاہتے ہیں اسی طرح وہ بھی آپ کو چاہتا ہے۔ دوست کی کمزوریوں اور خرابیوں سے نہیں بلکہ ہمیشہ دوست کی دوستی سے غرض رکھیں۔

جو لوگ دوست نہیں بنا سکتے وہ عموماً دو طرح کے بہانے پیش کرتے ہیں۔ مثلاً وہ کہتے ہیں کہ میں ذہین تو ہوں لیکن میری شخصیت پرکشش نہیں، یا پھر وہ یہ کہتے ہیں کہ پرکشش ہونے کے باوجود میں ذہین نہیں اور مجھے لوگوں سے بات چیت کرنا نہیں آتی۔

جب ہم کسی بازار وغیرہ سے گزر رہے ہوتے ہیں تو کئی مردوں اور عورتوں سے ہماری ملاقات ہوتی ہے۔ ان تمام لوگوں میں کوئی نہ کوئی خامی ضرور ہوتی ہے۔ بعض بہت موٹے ہوتے ہیں، بعض بہت ڈبلے پتلے، کسی کی



دوست بنائیں، ترقی کریں ..... کوئی لنگ رہی ہوتی ہے، کسی کی نظر اٹھائی کمزور ہوتی ہے، کسی کا رنگ کالا ہوتا ہے، کوئی لنگڑا کے چل رہا ہوتا ہے کیونکہ اس کی ٹانگ میں درد ہوتا ہے، کوئی پریشانیوں کی وجہ سے مڈحال دکھائی دیتا ہے، لیکن بعض لوگ ایسے بھی دکھائی دیتے ہیں جن کے چہرے خوشی سے دک رہے ہوتے ہیں کیونکہ وہ شام کی سیر و تفریح کی وجہ سے بہت خوش ہوتے ہیں یا وہ کسی کامیابی کی وجہ سے خوش دکھائی دیتے ہیں یا وہ کسی کی محبت میں مبتلا ہوتے ہیں اور محبوب کے خوشگوار اور پُرسرت تصور کی وجہ سے اُن کا چہرہ دک رہا ہوتا ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگوں کا شمار ان عام لوگوں میں ہی ہوتا ہے۔ ہم انسانوں کے جہوم کا ایک حصہ ہیں۔

### شکل و صورت کی کوئی اہمیت نہیں

اگر آپ اپنے چہرے کا اچھی طرح جائزہ لیں تو یقیناً محسوس کریں گے کہ آپ اتنے بد صورت بھی نہیں۔ تاہم آپ کا چہرہ جیسا بھی ہو آپ اسے تبدیل نہیں کر سکتے اور آپ کو اسی شکل و صورت کے ساتھ زندگی گزارنی ہے۔ لہذا دانش مندی کا تقاضا یہ ہے کہ اپنی شکل و صورت کے بارے میں ہرگز پریشان نہ ہوں۔ اگر آپ نے اپنی شکل و صورت میں خامیاں تلاش کرنے کی عادت نہ چھوڑی تو



دوست بنائیں، ترقی کریں ..... آپ اپنی شکل کے بارے میں شدید الجھن میں مبتلا ہو جائیں گے۔ یاد رکھیں احساس کمتری کسی قسم کا بھی ہو آدمی کے لئے سخت نقصان دہ ہے۔ احساس کمتری کی وجہ سے آدمی دوست بنانے میں ناکام رہتا ہے کیونکہ اس احساس میں مبتلا شخص اپنے ہی بارے میں سوچتا رہتا ہے اور اس کی نگاہیں دوسروں پر نہیں بلکہ اپنی ہی خامیوں پر مرکوز رہتی ہیں۔ اگر کوئی اس سے دوستی کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اس مقصد کے لئے دوستانہ بات چیت، حرکت یا اشارہ کرتا ہے تو احساس کمتری میں مبتلا شخص کو خبر ہی نہیں ہوتی کہ کوئی اس سے دوستی کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔

### آپ اپنی شخصیت کو پُرکشش بنا سکتے ہیں

آج کے جدید دور میں اپنی شخصیت کو پُرکشش بنانے کے بے شمار سامان موجود ہیں۔ اگر آپ عورت ہیں اور آپ کے پاس تھوڑی بہت فالتو رقم ہے تو آپ کسی ماہر ہیئر ڈریسر



(Hair Dresser) کے پاس جا سکتی ہیں اور اپنے بالوں کو خوبصورت انداز میں کٹوا سکتی ہیں۔ آپ یقین کریں کہ بالوں کے انداز کو بہتر بنانے سے آپ کی شکل و صورت بہت اچھی ہو سکتی ہے۔ میک اپ کا استعمال بھی ایک فن



دوست بنائیں، ترقی کریں..... اس فن میں ذرا مہارت حاصل کریں اور پھر دیکھیں کہ آپ کس آسانی کے ساتھ اپنی شکل و صورت کو بے حد پرکشش بنا سکتی ہیں۔ جہاں تک لباس کا تعلق ہے تو اس حقیقت سے یقیناً آپ بھی بے خبر نہیں ہوں گی کہ حسین دکھائی دینے کے لئے اچھا سلا ہوا لباس کتنی اہمیت رکھتا ہے۔

اگر آپ مرد ہیں تو آپ کو ایسا لباس استعمال کرنا چاہیے جو صاف ستھرا بھی ہو اور جسے پہن کر آپ چاق و چوبند اور چست دکھائی دیں۔ آپ کو لباس کا انتخاب کرتے ہوئے اپنی شخصیت اور پیشہ کو ہمیشہ مد نظر رکھنا چاہیے۔

### ہمیشہ مسکراتے رہیں

اپنے ماتھے پر سے شکنیں ہٹا دیجئے اور کوشش کیجئے کہ آپ کے چہرے پر ہمیشہ ایک جادو بھری مسکراہٹ رہے۔ جونہی

آپ محسوس کریں کہ آپ میں چڑچڑاہٹ پیدا

ہو رہی ہے فوراً اس پر قابو پالیں۔ دوسروں

کے لئے اپنے دل میں محبت اور مہربانی

کے جذبات پیدا کریں۔ آپ دیکھیں

گے کہ دیرانی آپ کے چہرے کے

قرب بھی نہیں آئے گی۔

ایک دانا شخص نے اپنی ایک

تصنیف میں لکھا ہے کہ ہر

آدمی کو زندگی میں



مشکلات اور مایوسیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن اگر آپ ان کا خندہ پیشانی کے ساتھ مقابلہ کریں اور یہ سوچیں کہ یہ زندگی کا جزو ہیں تو آپ محسوس کریں گے کہ مشکلات اور مایوسیاں آپ کا کچھ بھی نہیں بگاڑ سکتیں بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ اس احساس کی وجہ سے آپ کی مشکلات خود بخود ختم ہو جائیں گی۔ اگر آپ نے اس دانا شخص کے مشورے پر عمل کیا تو آپ کے چہرے پر شکنوں کی بجائے ہمیشہ ایک جادو بھری مسکراہٹ کھلتی رہے گی۔

یہ کہنا کہ میں ذہین نہیں ہوں اس لئے دوست نہیں بنا سکتا سراسر غلط بات ہے۔ میرا خیال ہے کہ میں آپ کے سامنے اپنی مثال پیش کروں۔ مجھے ریاضی سے دُور کا بھی تعلق نہیں اور ریاضی کے بارے میں ایک جملہ بھی نہیں بول سکتا۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ میں ذہین نہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ ریاضی سے بالکل بیگانہ ہونے کے باوجود کئی ریاضی دان میرے دوست ہیں۔

### دوستی کے لئے عالم فاضل ہونا ضروری نہیں

کوئی بھی شخص آپ سے یہ توقع نہیں رکھتا کہ آپ کسی موضوع کے بارے میں زبردست معلومات رکھتے ہوں اور اس موضوع پر ماہرانہ گفتگو کر سکیں۔ اگر آپ عام معلومات رکھتے ہیں





دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 22

روزمرہ موضوعات کے بارے میں آپ کو تھوڑی بہت واقفیت ہے تو آپ کسی بھی شخص کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کا دوست کسی ایسے موضوع پر گفتگو کر رہا ہے جس کے بارے میں آپ کو کچھ بھی معلوم نہیں اور آپ کو اُس کی گفتگو سمجھ نہیں آ رہی تو آپ اُسے کسی تکلف کے بغیر بتا سکتے ہیں کہ بھی اس سلسلے میں مجھے زیادہ معلومات نہیں۔ اگر آپ کا دوست اس کے باوجود گفتگو جاری رکھتا ہے تو آپ کو چاہیے کہ اُس کی گفتگو سنیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس طرح آپ کو کوئی نئی بات معلوم ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے دوست کی گفتگو میں سے کوئی ایسی بات نکل آئے جس میں آپ بھی دلچسپی رکھتے ہوں اور اس طرح آپ کو بھی اپنے خیالات کے اظہار کا موقع مل جائے۔

مزاح کی جس ایک بہت ضروری چیز ہے۔ آپ کو خود پر ہنسنا بھی سیکھنا چاہیے۔ اس ہنسی میں تلخی نہیں ہونی چاہیے بلکہ محفوظ ہونے کا جذبہ ہونا چاہیے۔ یاد رکھیں کہ یہ دنیا بہت وسیع ہے۔ اس میں اکیلے آپ ہی نہیں بستے بلکہ بہت سے دوسرے لوگ بھی رہتے ہیں۔ لہذا آپ ہمیشہ دوسروں کی توجہ کا مرکز نہیں رہ سکتے۔

### لوگوں کو سمجھنے کی کوشش کریں

آپ لوگوں سے یہ توقع رکھتے ہیں کہ وہ آپ کے موڈ کا خیال رکھیں۔ لہذا آپ بھی دوسروں کے موڈ کا خیال رکھیں۔ آپ میں کوئی خاص صلاحیت ہے جس پر آپ کو فخر ہے؟ ہو سکتا ہے کہ دوسرے شخص میں بھی کوئی

23 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

ایسی خاص صلاحیت ہو جس پر اُسے فخر ہو۔ آپ محسوس کرتے ہیں کہ زندگی پھولوں کی نہیں بلکہ کانٹوں کی بیج ہے؟ ہو سکتا ہے کہ دوسرا شخص بھی یہی محسوس کرتا ہو۔

اگر آپ دوسرے شخص کے مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں تو جلد ہی آپ اُس کے لئے ہمدردی محسوس کرنے لگیں گے۔ ایک انتہائی ضروری بات ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھیں یعنی ”آپ کو اُن بدقسمت لوگوں کی طرح نہیں ہونا چاہیے جو اپنی ذات تک ہی محدود ہو کر رہ جاتے ہیں اور ساری دنیا سے بیگانہ ہو جاتے ہیں۔ نہ کسی سے لینا نہ دینا۔“ بعض اوقات یہ لوگ اس قسم کا رویہ اس لئے اختیار کرتے ہیں کیونکہ اُنہیں خوف ہوتا ہے کہ دوسرے انہیں دکھ پہنچائیں گے۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں کبھی کسی کے ہاتھوں دکھ اور تکلیف پہنچتی تھی۔ بدقسمتی سے یہ لوگ اتنی سی بات سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے کہ اگر ماضی میں کسی نے انہیں دکھ دیا تھا تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ ساری دنیا انہیں دکھ پہنچانا چاہتی ہے۔

بعض اوقات کوئی شخص کسی کام کو بہت اچھے طریقے سے سرانجام دینا چاہتا ہے لیکن معاملہ الٹ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسا شخص بہت حساس ہو جاتا ہے۔ اور وہ ہر وقت اپنی کمزوریوں کے بارے میں سوچتا رہتا ہے۔ اس قسم کے تمام لوگوں کو اچھے دوستوں اور بہت سی حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ لوگ بعض اوقات محسوس کرتے ہیں کہ کوئی شخص بھی اُن کے لئے فائدہ مند نہیں۔ ان لوگوں کے لئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ اگر آپ نے اپنا رویہ نہ بدلا تو آپ دنیا میں بالکل تنہا رہ جائیں گے۔

## یاد رکھنے کی باتیں

- ☆ دن میں کم از کم ایک مرتبہ اپنی ذات کا تنقیدی جائزہ لیں اور یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ آپ میں کیا خرابی ہے؟
- ☆ دوستی کو اپنے ذاتی مقاصد کے حصول کا ذریعہ نہ سمجھیں۔
- ☆ جب آپ کسی کو دوست بنائیں تو پھر اپنے دوست کے بارے میں لوگوں کی باتوں کو اہمیت نہ دیں۔
- ☆ دوستی میں شکل و صورت کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی۔ اگر آپ ایک ہنستے مسکراتے چہرے کے مالک ہیں تو کسی کو دوست بنانے میں آپ کی شکل و صورت رکاوٹ پیدا نہیں کر سکتی۔
- ☆ اگر آپ لوگوں سے کتراتے ہیں اور ان سے ملتے ہوئے بے چینی محسوس کرتے ہیں تو یقیناً اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوگی۔ آپ کو چاہیے کہ آپ اس وجہ کو تلاش کریں اور اپنے رویہ کو بدلنے کی کوشش کریں۔

## میل ملاپ سے گریز نہ کریں

جب ایک انسان جان بوجھ کر دوسرے لوگوں سے گریز کرے تو اس کے اس قسم کے رویہ کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے، ایسا شخص دوسروں سے مل کر خوش نہیں ہوتا بلکہ بے چینی محسوس کرتا ہے۔ اگر گہری نظر سے اپنی ذات کا جائزہ لیا جائے تو یہ وجہ معلوم ہو سکتی ہے اور اگر وجہ معلوم ہو جائے تو آدمی بڑی آسانی کے ساتھ اپنی اصلاح کر سکتا ہے۔

ایک بار اگر ہمیں یہ معلوم ہو جائے کہ لوگوں سے ملاقات کرتے ہوئے ہمیں کیوں بے چینی محسوس ہوتی ہے اور ہم دوسروں سے ملنے جلنے سے کیوں گریز کرتے ہیں تو بڑی آسانی کے ساتھ اس خرابی کو دور کیا جا سکتا ہے۔ ہمیں صرف یہ کوشش کرنی چاہیے کہ معقول رویہ اختیار کریں اور لوگوں سے ملنے جلنے سے نہ گھبرائیں۔





## باب: 2

### زندگی زندہ دلی کا نام ہے

ہم میں سے اکثر لوگ ایک زندہ آدمی کی طرح نہیں جیتے۔ لیکن دوست بنانے کے لئے ضروری ہے کہ نہ صرف زندگی کی سرگرمیوں میں بھرپور حصہ لیا جائے بلکہ اس زمین پر بسنے والے لوگوں میں بھی گہری دلچسپی لی جائے۔ اگر ہم زندگی کے بارے میں ایک منفی رویہ اختیار کر لیں تو ظاہر ہے کہ لوگوں کے ساتھ ہماری دلچسپی بھی ختم ہو جائے گی۔

ہم میں سے اکثر لوگ زندگی کے بارے میں لاشعوری طور پر ایک منفی رویہ اختیار کر لیتے ہیں۔ ملازمت کے حصول یا کاروبار شروع کرنے کے بعد وہ اسی کے ہو کر رہ جاتے ہیں۔ اُن کی زندگی ایک مخصوص ڈگر پر چلنے لگتی ہے۔ صبح جاگے، دن بھر کام کیا اور رات کو سو گئے۔ ان لوگوں کی سوچ پر بھی محمود طاری ہو جاتا ہے، وہ ہمیشہ ایک ہی انداز سے سوچتے ہیں، ایک ہی طرح کے لوگوں کو ملتے ہیں اور دن بھر ایک ہی طرح کے کام کرتے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں کی زندگی بالکل بے رنگ ہو جاتی ہے۔

یہ لوگ رسم و رواج کے پابند ہو کر رہ جاتے ہیں۔ وہ اُسی طرح زندگی گزارتے ہیں جس طرح دوسرے لوگ گزارتے ہیں۔ کار، بنگلہ اور بینک بیلنس ہی اُن کی زندگی کا مقصد بن جاتا ہے۔ اگر وہ دوسرے لوگوں کی طرح

زندگی کی آسائشیں حاصل نہ کر سکیں تو وہ خود کو کمتر محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

ہمارا مقصد ہرگز یہ نہیں کہ زندگی کی آسائشیں کوئی گناہ ہے۔ لیکن مادی آسائشوں کے حصول کو ہی زندگی کا واحد مقصد بنا لینا غلط ہے۔ ہمیں سطحی خوشیوں کی بجائے حقیقی خوشیوں کی طرف توجہ دینی چاہیے۔ بعض لوگ مادی آسائشوں کے حصول کی کوشش میں اس حد تک مصروف ہو جاتے ہیں کہ انہیں دنیا کی خبر ہی نہیں رہتی۔ وہ اپنے ارد گرد ایک دیوار کھڑی کر لیتے ہیں اور اس طرح دوسرے لوگوں سے بالکل الگ تھلگ ہو جاتے ہیں۔

### ہر شخص ایک دلچسپ کتاب ہے

ہم میں سے اکثر لوگوں کو صرف اپنی ذات سے دلچسپی ہوتی ہے۔ وہ اپنی خوشیوں اور غموں میں کھوئے رہتے ہیں۔ وہ کہیں بھی ہوں اُن کے سامنے اپنی ہی ذات ہوتی ہے۔ اُن کی زندگی ایک ہی ڈگر پر چلتی رہتی ہے۔ روزمرہ کے معمول سے ہٹ کر کوئی نیا کام کرنا اُن کے لئے ایک مشکل مسئلہ بن جاتا ہے۔ اُن کی دلچسپیاں اپنی ہی ذات تک محدود ہوتی ہیں۔

ایک لمحے کے لئے سوچئے کہ آپ کے ارد گرد کتنی دلچسپیاں بکھری ہوئی ہیں۔ کبھی آپ نے اپنے پوسٹ مین سے، اس دکاندار سے جہاں سے آپ مختلف چیزیں خریدتے ہیں، اس ہوٹل کے میزبان سے جہاں روز شام کو آپ چائے پیتے ہیں، اپنے میئر ڈائریسر سے یا اپنے اخبار فروش سے بات



چیت کی ہے۔ یہ تمام چیتے جاگتے لوگ ہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ لوگ ایسی زندگی گزار رہے ہیں جو آپ کی زندگی سے قطعی طور پر مختلف ہے۔ اگر آپ ان لوگوں کے ساتھ دوستانہ انداز میں بات کریں تو یہ آپ سے بے تکلف ہو سکتے ہیں۔ ان کی بے تکلفی میں اخلاص بھی ہو گا اور محبت بھی۔ یاد رکھیں کہ تمام لوگ زندگی کے بارے میں اپنا اپنا نقطہ نظر رکھتے ہیں۔ انہیں بھی زندگی میں یقیناً مختلف قسم کے دلچسپ اور انوکھے تجربات حاصل ہوئے ہوں گے۔ ان کے پاس بھی آپ کو سنانے کے لئے کئی دلچسپ اور انوکھی باتیں ہوں گی۔ یہ باتیں سن کر یقیناً آپ کی معلومات اور تجربے میں اضافہ ہو گا اور آپ کی شخصیت میں زیادہ گہرائی پیدا ہو گی۔

یہ حقیقت ہے کہ اس دنیا میں بسنے والا ہر مرد اور عورت اگر اپنی زندگی کے واقعات کے بارے میں ایک کتاب لکھے تو یہ کتاب ایک دلچسپ اور انوکھے ناول سے کسی طرح کم نہ ہو گی۔ اس کتاب میں ڈرامائی واقعات بھی ہوں گے، آنسو اور آہیں بھی، مسکراہٹیں اور قہقہے بھی، بہادری کی داستانیں بھی ہوں گی اور خوفزدہ کر دینے والے واقعات بھی۔

ہر شخص کے بارے میں اچھی رائے رکھیں۔ جب تک کوئی شخص اپنی حرکتوں سے خود کو بُرا ثابت نہ کرے آپ اسے ہرگز بُرا نہ سمجھیں۔ کسی کی نیت پر شبہ نہ کریں۔ نئے نئے لوگوں سے تعلقات پیدا کرنا اور انہیں دوست بنانا ایک بہت ہی دلچسپ مہم ہے۔ بعض اوقات کسی ایسے شخص کے ساتھ ہمارے تعلقات پیدا ہو جاتے ہیں کہ ہم یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ اگر ہم اپنے

ہی خول میں قید رہتے تو اتنے اچھے شخص کی دوستی سے یقیناً محروم رہتے۔ اگر آپ دوسرے لوگوں میں حقیقی دلچسپی لیں، انہیں اپنا دوست بنائیں۔ نئے نئے لوگوں کے تجربات اور مشاہدات سے فائدہ اٹھائیں اور انسانی فطرت کا مطالعہ کریں تو آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی زندگی پر جو ہمواد طاری تھا وہ ختم ہو گیا ہے اور آپ کے اندر زندگی کی ایک نئی اُمنگ پیدا ہو گئی ہے۔ اس طرح آپ کبھی بھی یکسانیت کا شکار نہیں ہوں گے۔ دوستوں کا حلقہ وسیع کرنے سے آپ کو محسوس ہو گا کہ خود آپ کی شخصیت میں بھی بے حد کشش پیدا ہو گئی ہے۔ اس کشش کی وجہ یقیناً وہ نیا جوش و خروش اور ولولہ ہے جو دوستوں کے وسیع حلقے کی وجہ سے آپ کی زندگی میں پیدا ہوا ہے۔





### باب: 3

## آپ کے طور طریقے ہی اچھا تاثر پیدا کر سکتے ہیں

آداب کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ طور طریقے اور آداب کی اہمیت اس لئے بہت زیادہ ہے کہ عام لوگ آپ کے طور طریقے اور آداب دیکھ کر ہی آپ کے بارے میں اپنی پہلی رائے قائم کرتے ہیں۔ اگر ہمارے طور طریقوں میں شائستگی نہ ہو تو لوگ ہمارے بارے میں ہرگز اچھی رائے قائم نہیں کریں گے۔ لوگ یہ نہیں دیکھیں گے کہ آپ کی شکل و صورت اور لباس کیسا ہے۔ وہ یہ دیکھیں گے کہ کیا آپ کو ملنے جلنے، اٹھنے بیٹھنے، کھانے پینے اور بات چیت کرنے کے آداب معلوم ہیں۔ اگر آپ کو آداب محفل معلوم نہیں تو چاہے آپ کتنے ہی خوبصورت کیوں نہ ہوں، لوگ آپ کے بارے میں ہرگز اچھی رائے قائم نہیں کریں گے۔ اس کے برعکس اگر آپ عام شکل و صورت کے مالک ہیں لیکن آپ آداب محفل سے اچھی طرح واقف ہیں تو لوگ آپ کے بارے میں یقیناً اچھی رائے قائم کریں گے۔

اچھی عادات اور آداب محفل سے واقفیت کوئی خداداد یا پیدائشی خوبیاں نہیں۔ ہر آدمی یہ خوبیاں اپنے اندر خود پیدا کرتا ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ اپنے اندر یہ خوبیاں پیدا کرنے کے لئے خلوص دل سے کوشش کی جائے۔

## یاد رکھنے کی باتیں

- ☆ ہمیشہ ایک ہی راستے پر چلتے رہنے سے زندگی بور ہو جاتی ہے اور آدمی میں جینے کی اینگ ختم ہو جاتی ہے۔
- ☆ جب آپ اپنی ذات کو صرف چند لوگوں تک محدود کر دیتے ہیں اور نئے لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے سے گریز کرنے لگتے ہیں تو آپ کا ذہن بھی محدود ہو جاتا ہے۔ آپ کنویں کے مینڈک کی طرح ہوتے ہیں۔ آپ کی ساری کائنات صرف چند لوگ ہوتے ہیں۔ اس طرح آپ میں ایک طرح کی تنگ نظری اور تعصب پیدا ہو جاتا ہے۔
- ☆ جہاں تک ممکن ہو زیادہ سے زیادہ لوگوں کے ساتھ تعلقات پیدا کریں۔
- ☆ اجنبی لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے ہوئے گھبرائیں نہیں۔
- ☆ لوگوں کے بارے میں ہمیشہ اچھی رائے رکھیں اور کسی کی تبت پر بلاوجہ شبہ نہ کریں۔

## نرم مزاجی صرف نرمی اور سلیقے کا نام نہیں

بعض لوگوں کا رویہ بظاہر بہت ہی مہذب اور نرم ہوتا ہے لیکن حقیقت اس کے بالکل الٹ ہوتی ہے یعنی نرم دکھائی دیتے ہوئے بھی وہ انتہائی تلخ مزاج ہوتے ہیں۔ لہذا ضروری نہیں کہ نرم مزاج دکھائی دیئے والا ہر شخص مہذب بھی ہو۔ مثال کے طور پر ایک شخص بہت نرمی کے ساتھ گفتگو کرتے ہوئے بھی کسی دوسرے شخص کا ڈھکے چھپے لفظوں میں تسخر اڑا سکتا ہے۔ بعض اوقات تو ہلکی سی مسکراہٹ، آواز کے اتار چڑھاؤ حتیٰ کہ ابرو کے اشارے سے بھی کسی کی دل آزاری کی جاسکتی ہے۔ کبھی کبھی ایک غلط انداز نگاہ بھی دوسرے شخص کے جذبات کو مجروح کر سکتا ہے۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ ایسا شخص بھی جو بظاہر بہت ہی مہذب اور نرم مزاج ہے باتوں باتوں میں کوئی طنزیہ حرکت کر کے دوسرے شخص کی دل آزاری کر سکتا ہے۔ ایسی حرکتیں کرنے والے چاہے کتنے ہی مہذب یا نرم مزاج کیوں نہ ہوں لوگ اُن سے دور بھاگیں گے۔

چنانچہ یاد رکھیں کہ نرم مزاجی اس چیز کا نام نہیں کہ آپ نرمی اور سلیقے سے گفتگو کریں بلکہ حقیقی نرم مزاجی تو یہ ہے کہ آپ کوئی ایسی حرکت نہ کریں جس سے کسی کا دل دکھے اور آپ کے کسی بھی انداز سے دوسروں کی تضحیک نہ ہو۔ اگر آپ کسی کو کم تر، غیر اہم اور معمولی شخص ثابت کرنے کی کوشش کریں گے تو وہ شخص یقیناً آپ سے نفرت کرنے لگے گا کیونکہ اس دنیا میں کوئی بھی

خود کو کمتر اور معمولی آدمی محسوس کرنا پسند نہیں کرتا۔ چاہے کوئی شخص یہ ثابت کرنے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرے کہ اُس نے اس قسم کی توہین کو محسوس نہیں کیا لیکن حقیقت یہ ہے کہ جس شخص کو ایک مرتبہ کم تر یا معمولی ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہو وہ اس بے عزتی کو کبھی نہیں بھلا سکتا۔ اس کے دل میں ہمیشہ اس شخص کے خلاف نفرت رہتی ہے جس نے اُسے دوسرے لوگوں کے سامنے حقیر بنانے کی کوشش کی تھی۔ چنانچہ اگر آپ کسی شخص کو ایک مرتبہ کم تر اور حقیر ثابت کر چکے ہوں تو وہ اس ذلت کو کبھی نہیں بھول سکتا اور دوبارہ کبھی آپ کا دوست نہیں بن سکتا۔

## ماحول کے مطابق گفتگو کریں

یاد رکھیں کہ محفل کے آداب سے کھلی بغاوت کوئی اچھی بات نہیں۔ محفل میں حساس موضوعات کے بارے میں ضرورت سے زیادہ صاف گوئی کوئی بھی پسند نہیں کرتا۔ مثال کے طور پر اگر آپ ایک محفل میں جہاں کم عمر بچے اور بچیاں موجود ہوں جنسی موضوعات پر زور و شور سے گفتگو کریں گے تو آپ کی گفتگو محفل میں موجود لوگوں کے لئے پریشانی کا باعث بن جائے گی۔ اسی طرح فحش کلامی بھی بُری چیز ہے اور معاشرے کے مروجہ اخلاقی اصولوں سے عام لوگوں کی محفل میں انحراف کو بھی اچھا نہیں سمجھا جاتا۔

محفل میں طوفان کی طرح نازل ہونا اور مسلسل ہلچل مچائے رکھنا بھی کوئی اچھی بات نہیں۔ اسی طرح یہ بھی مناسب نہیں کہ آپ سوچ بچار میں



34 دوست بنائیں، ترقی کریں.....

ڈوبے ہوئے ایک غمزدہ فلسفی کی طرح کونے میں بیٹھے رہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ لوگ محفل میں اس قسم کی حرکتیں کیوں کرتے ہیں۔ اس کا جواب یہ ہے کہ یہ لوگ اپنی ذات کی نمائش کرنا چاہتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ محفل میں ایسا رویہ اختیار کیا جائے کہ سب کی توجہ کا مرکز بن جائیں۔ کوئی انہیں دلچسپی سے دیکھے اور کوئی حیرت سے۔ اور کچھ نہیں تو کم از کم لوگ پریشانی کے عالم میں ہی انہیں دیکھتے رہیں۔

### نسوانی اداؤں کا ہتھیار اور کاؤ بوائے

ہم ایسی نوجوان لڑکی کی مثال پیش کرتے ہیں جو محفل کے شرکاء کو اپنا دیوانہ بنانے کے لئے نسوانی اداؤں کا ہتھیار استعمال کرتی ہے۔ وہ اس ہتھیار کا اس قدر زیادہ استعمال کرتی ہے کہ تمام لوگ اس کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ وہ ادھر ادھر دیکھ کر مسکراتی ہے، کئی لوگوں سے اُس کی نگاہیں چار ہوتی ہیں۔ چلتے ہوئے وہ بدن کو لوج دیتی ہے۔ بار بار اپنے بالوں کو جھکتی ہے۔ اُس کا دوپٹہ کئی بار اُس کے سینے سے گرتا ہے اور وہ کئی بار اسے سنبھالتی ہے۔ ان تمام اداؤں کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ لوگ میری طرف متوجہ ہوں اور میرے دیوانے بن جائیں۔ یہ تمام سستی ادائیں آداب محفل کے خلاف ہیں۔

اسی طرح بعض لڑکے محفل میں بالکل کاؤ بوائے فلموں کے ہیرو کا کردار ادا کرتے ہیں۔ لباس سے لے کر گفتگو تک اُن کے ہر انداز سے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے وہ سمگلروں کے کسی گروہ کے سرغنہ ہیں۔

35 دوست بنائیں، ترقی کریں.....

بعض ادھیڑ عمر کے لوگ محفل میں فحش زبان استعمال کر کے لوگوں کی توجہ کا مرکز بننا چاہتے ہیں۔ وہ اپنی اہمیت ظاہر کرنے اور دوسروں کو معمولی شخص ثابت کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے نہیں جانے دیتے۔

بعض لوگ فلسفیوں کی طرح ایک کونے میں بیٹھ جاتے ہیں۔ وہ سگریٹ یا پائپ کے گہرے کش لیتے ہیں اور خلاؤں میں گھورتے رہتے ہیں۔ اصل میں وہ یہ ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ وہ محفل میں موجود لوگوں سے بالکل مختلف ہیں یا لوگوں کے مقابلے میں ایک ممتاز حیثیت کے مالک ہیں۔

یہ تمام لوگ آداب محفل کی خلاف ورزی کے قصور وار ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کی کسی الٹی سیدھی، عجیب و غریب، انوکھی یا دلچسپ حرکت کی وجہ سے دوسرے لوگ واقعی ان کی طرف توجہ دینے لگیں اور وقتی طور پر یہ لوگ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جائیں۔ لیکن مشکل یہ ہے کہ اگلی مرتبہ لوگوں کی توجہ حاصل کرنے کے لئے ان لوگوں کو زیادہ عجیب و غریب، زیادہ انوکھی، زیادہ دلچسپ یا زیادہ بے ہودہ حرکت کرنا پڑتی ہے اور یہ سلسلہ بڑھتا ہی چلا جاتا ہے۔

### گفتگو کے آداب

جب دو آدمی بات چیت کر رہے ہوں تو انہیں چاہیے کہ وہ ایسے موضوعات سے گریز کریں جن کے بارے میں اُن کا تیسرا ساتھی کچھ نہ جانتا ہو۔ اگر آپ نے ایسا نہ کیا تو یہ حرکت آداب محفل کی شدید خلاف ورزی ہو گی۔ کوشش کرنی چاہیے کہ ایسے موقع پر کوئی ایسا موضوع چھیڑا جائے جس میں

37 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

نہیں آئی چاہیے۔

آپ کو چاہیے کہ دوسروں کو خلوص دل کے ساتھ موقع فراہم کریں کہ وہ محفل میں اپنی شخصیت کو نمایاں کر سکیں۔ چنانچہ اگر محفل میں کوئی شخص دوسرے لوگوں کو اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں سے آگاہ کرنے کی کوشش کرے تو آپ کو چاہیے کہ اس کی مدد کریں اور اُسے محفل میں نمایاں ہونے کا پورا پورا موقع دیں۔ یہ ہیں وہ خوبیاں جو ایک پُرکشش اور مہذب آدمی میں لازمی طور پر ہونی چاہئیں۔

### پُرکشش اور مہذب آدمی میں کیا خوبیاں ہونی چاہئیں

☆ اگر ایک پُرکشش اور مہذب آدمی کی بعض خوبیاں گنوائی جائیں تو وہ کچھ یوں ہوں گی۔

☆ وہ ہر جگہ خوش مزاجی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہوتا کہ دوستوں کی محفل اور تفریح گاہ میں تو وہ خوش مزاجی کا مظاہرہ کرے لیکن گھر اور دفتر میں چڑچڑاہن جائے۔

☆ وہ سب کے ساتھ محبت اور ہمدردی سے پیش آتا ہے۔ وہ ہرگز ایسا نہیں کرتا کہ بااثر اور امیر لوگوں کی تو خوشامد کرے اور غریب آدمی کو دھتکار دے۔

☆ وہ ہر خاتون کے ساتھ تہذیب سے پیش آتا ہے۔ ایسا نہیں ہوتا کہ وہ خوبصورت عورت کے ساتھ تو تہذیب کا مظاہرہ کرے لیکن معمولی شکل

36 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

تینوں آدمی برابر کی دلچسپی لیتے ہوں کیونکہ اگر آپ نے ایسی بات چیت شروع کر دی جس کے بارے میں تیسرے ساتھی کو کچھ بھی علم نہیں تو یقیناً آپ کے تیسرے ساتھی کو الجھن ہوگی اور اس کے جذبات مجروح ہوں گے۔ محفل میں موجود تمام لوگوں کو گفتگو میں شریک کرنا بالکل مشکل نہیں۔ اگر ذرا سی کوشش کی جائے تو گفتگو سے گریز کرنے والے اور شرمیلے لوگوں کو بھی بات چیت میں شامل کیا جاسکتا ہے اور اس طرح ان کے دل میں یہ احساس پیدا کیا جاسکتا ہے کہ وہ بھی محفل کا لازمی جزو ہیں۔ اس لئے ضروری ہے کہ سنجیدگی کی فضا کو ختم کر کے ہلکی پھلکی گفتگو اور ہنسی مذاق کی فضا پیدا کی جائے۔ چنانچہ آپ کوئی دلچسپ لطفہ یا قصہ کہانی سنا کر ایسا ماحول پیدا کر سکتے ہیں جس میں اجنبی اور شرمیلے لوگ بھی یہ محسوس کریں کہ یہ محفل تو بہت ہی اچھے اور بے تکلف لوگوں کی ہے۔

### دوسروں کے ساتھ اجنبی نہ بنیں

اچھی عادات و اطوار اور آداب میں جو بات سب سے زیادہ اہم ہے وہ یہ ہے کہ جو شخص بھی آپ سے ملے وہ آپ کو اجنبی نہ سمجھے بلکہ آپ سے قربت محسوس کرے۔ اُسے یوں محسوس ہو جیسے آپ کوئی بیگانہ نہیں۔ محبت اور مہربانی کا برتاؤ ہی وہ طریقہ ہے جس پر عمل کرتے ہوئے آپ اپنے اندر یہ قیمتی خوبی پیدا کر سکتے ہیں۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ ہر ملنے والے سے محبت اور مہربانی کا برتاؤ کرنا چاہیے اور اس محبت اور مہربانی میں کبھی کمی



و صورت کی عورت سے توہین آمیز سلوک کرے۔

☆ وہ دوسروں کی غلطیوں سے چشم پوشی کرتا ہے اور انہیں نظر انداز کر دیتا ہے۔ وہ دوسروں کی غلطیوں اور عیبوں کے تذکرے نہیں کرتا۔ اس کی ہمیشہ یہ کوشش ہوتی ہے کہ دوسروں کی بدنامی نہ ہو۔ وہ دوسروں کی غلطیوں اور گناہوں کے تذکرے کر کے اپنی ذات کو غلطیوں سے پاک اور برتر ثابت کرنے کی کوشش نہیں کرتا۔ جب بھی اسے موقع ملتا ہے وہ لوگوں کی غلطیوں کو فوراً رفع دفع کر دیتا ہے اور ان کی خطائیں معاف کر دیتا ہے اور یہ کام اتنی محبت، ہمدردی اور خلوص سے کرتا ہے کہ کسی کو خبر تک نہیں ہوتی کہ اُس نے کسی پر کوئی احسان کیا ہے۔ اس خوبی کی بنا پر لوگ اُس کا احترام کرتے ہیں اور اُس کے لئے اپنے دل میں گہری محبت رکھتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ کوئی شخص کتنا بھی حقیر اور معمولی کیوں نہ ہو اس سے بات کر کے ہم کچھ نہ کچھ ضرور سیکھتے ہیں۔ چنانچہ آپ کو چاہیے کہ ہر شخص کے ساتھ محبت اور ہمدردی سے پیش آئیں۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ کسی شخص کو اچھی طرح سمجھ سکیں تو آپ باہمی اعتماد کا ایسا ماحول پیدا کریں کہ وہ شخص آپ کے سامنے اپنے دل کی بات کہتے ہوئے جھجک محسوس نہ کریں۔

اگر آپ نے اپنے اندر یہ خوبی پیدا کر لی تو آپ خود محسوس کریں گے کہ لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات پہلے کے مقابلے میں بہت خوشگوار ہو گئے ہیں۔ اس خوبی کی بنا پر لوگ آپ کو ہمیشہ یاد رکھیں گے اور جب آپ

موجود نہیں ہوں گے تب بھی آپ کو اچھے لفظوں میں یاد کریں گے۔ اس طرح لوگوں کے ساتھ آپ کا ایسا رشتہ قائم ہو جائے گا جسے زمانے کے حادثے اور وقت کی رفتار بھی نہ مٹا سکے گی۔

## یاد رکھنے کی باتیں

☆ اچھی عادات و اطوار اور آداب محفل کا مطلب صرف خوش مزاجی نہیں کیونکہ ایک شخص نرم مزاج ہونے کے باوجود بدتہذیب ہو سکتا ہے۔

☆ محفل میں عجیب و غریب یا بے ہودہ حرکتیں کر کے لوگوں کی توجہ کا مرکز بننا آداب محفل کے خلاف ہے۔

☆ جب آپ ایک سے زیادہ لوگوں کے ساتھ بیٹھے ہوں تو کوشش کریں کہ وہاں موجود تمام لوگ بات چیت میں شریک ہوں یا کم از کم بات چیت میں دلچسپی لیں۔ کسی ایک شخص کے ساتھ بات چیت میں مصروف ہو جانا اور باقی لوگوں کو نظر انداز کر دینا آداب محفل کے خلاف ہے۔

☆ اچھی عادات میں سے ایک عادت یہ بھی ہے کہ جب لوگ آپ سے ملیں تو وہ اجنبیت محسوس نہ کریں۔

☆ اگر آپ دوست بنانا چاہتے ہیں تو تمام لوگوں کے ساتھ ایک ہی جیسی مہربانی اور مروت سے پیش آئیں۔ اس طرح لوگ آپ کو ہمیشہ اچھے لفظوں میں یاد کریں گے۔

باب: 4

## بات چیت کا فن

اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کو پسند کریں تو آپ کو صرف باتیں کرنا ہی نہیں سیکھنا چاہیے بلکہ باتیں سننے کی بھی عادت ڈالنی چاہیے۔ بات چیت کے دوران یک طرفہ ٹریفک اچھی عادت نہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ جن باتوں میں دلچسپی رکھتے ہیں دوسرے بھی اُن میں دلچسپی لیتے ہوں۔ لہذا اپنی بات کہے جانا اور دوسرے شخص کو بات کرنے کا موقع ہی نہ دینا ایک نہایت ہی نامناسب عادت ہے۔



عام طور پر دوستوں کی پسند اور ناپسند ایک سی ہوتی ہے لیکن اس کے باوجود دوستوں پر اپنی رائے مسلط کرنا انتہائی غلط حرکت ہے اور اکثر لوگ یہ غلط حرکت کرتے ہیں۔ جب آپ کسی شخص کے ساتھ بات چیت کر رہے ہوں تو اُس کے احساسات کا اندازہ لگاتے رہیں۔ جب کوئی شخص آپ کا نیا نیا دوست بنتا ہے تو وہ آپ کی باتیں سنتا چلا جاتا ہے اور بور ہونے کے باوجود بھی اکتاہٹ کا اظہار نہیں کرتا۔ لیکن اگر آپ اس رویہ کو مستقل عادت بنالیں اور باتیں کرتے ہوئے یہ نہ سوچیں کہ دوسرا شخص بور ہو رہا ہے یا دلچسپی لے رہا ہے تو اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ لوگوں کے برتاؤ میں سرد مہری پیدا ہو جائے گی اور وہ آپ سے کترانے لگیں گے۔

بات چیت کے دوران بور کرنے والی تفصیلات سے گریز کرنا چاہیے اور کوشش کرنی چاہیے کہ کم سے کم لفظوں میں مقہوم ادا کیا جائے اور بات اس انداز سے کی جائے کہ دوسرے شخص پر اثر ہو۔ ہمیں دوسروں کے ساتھ فضول اور بے ٹکی باتیں نہیں کرنی چاہئیں اور نہ ہی ہماری گفتگو بے مقصد اور طویل ہونی چاہیے۔ بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو بے مقصد بولے چلے جاتے ہیں۔ اس بُری عادت کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ لوگ اُن سے کترانے لگتے ہیں اور اُن کی صورت دیکھتے ہی غائب ہو جاتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ کوئی بھی شخص بور قسم کی بے مقصد اور بے ٹکی گفتگو سننے کے لئے اپنا وقت ضائع نہیں کر سکتا۔

فرض کریں کہ آپ دوسروں کو کوئی ایسی بات سنانا چاہتے ہیں جو بے حد دلچسپ ہے۔ ایسی صورت میں بھی یہ دیکھ لینا چاہیے کہ دوسرا آدمی جلدی میں تو نہیں۔ کسی ایسے شخص کو جو جلدی میں ہو روک کر کوئی دلچسپ بات سنانا





بھی ایک غلطی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اُس شخص کے پاس ایک بھی فالتو لمحہ نہ ہو، اُسے گاڑی پکڑنا ہو، کاروبار کے سلسلے میں کسی سے ضروری ملاقات کرنی ہو یا بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جانا ہو۔ یقین کریں کہ ایک شخص کے لئے اس سے بڑی تکلیف وہ بات اور کوئی نہیں ہو سکتی کہ وہ جلدی میں ہو اور ایک احمق قسم کا دوست اُسے روک کر کوئی بے مقصد بات شروع کر دے۔

### باتیں کریں اور باتیں سنیں

اگر کسی ایسے شخص کا جائزہ لیا جائے جو بات چیت کے فن میں مہارت



رکھتا ہو تو معلوم ہو گا کہ وہ نہ صرف بات چیت کرنا جانتا ہے بلکہ اُسے باتیں سننے کے معاملے میں بھی مہارت حاصل ہے۔ چنانچہ یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ بات کرنے کے فن کا نصف حصہ بات سننے کے فن پر مشتمل ہے۔ بات چیت یک طرفہ ٹریفک نہیں ہوتی اور نہ ہی بات چیت کا مقصد لیکچر دینا ہوتا ہے۔ یہ تو ایک طرح کا تبادلہ خیال ہوتا ہے۔

بعض اوقات ہمیں ایسے لوگ بھی دکھائی دیتے ہیں جو عام قسم کے موضوعات پر بات چیت میں حصہ نہیں لے سکتے۔ یہ لوگ بعض مخصوص چیزوں میں دلچسپی رکھتے ہیں، مثلاً موسیقی، ادب یا سیاست وغیرہ۔ ان موضوعات پر تو یہ بہت خوبصورت گفتگو کر سکتے ہیں لیکن دوسرے موضوعات پر بات چیت کرنا ان کے لئے تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔ چنانچہ جب ان لوگوں کی کسی ایسے شخص سے ملاقات ہوتی ہے جو موسیقی، ادب یا سیاست کے بارے میں کچھ نہیں جانتا تو ان کی حالت دیکھنے کے قابل ہوتی ہے۔ انہیں کچھ نہیں سوچتا کہ کس موضوع پر بات چیت کی جائے اور کیا کہا جائے۔ یہ لوگ اس بات کو بہت بُرا سمجھتے ہیں کہ موسیقی، ادب یا سیاست جیسے اہم موضوعات کے بارے میں کوئی شخص بالکل کورا ہو۔ وہ خود سے کچھ یوں مخاطب ہوتے ہیں ”کمال ہے! عجیب شخص ہے! اسے موسیقی، ادب اور سیاست جیسے اہم شعبوں کے بارے میں کچھ بھی معلوم نہیں!“ وہ دل ہی دل میں ایسے شخص کو بالکل جاہل قرار دے دیتے ہیں۔ ان لوگوں کے ذہن میں ایسے شخص کے لئے جو منفی جذبات ہوتے ہیں اُن کی وجہ سے یہ خطرہ ہوتا ہے کہ کہیں تلخ قسم کی گفتگو کا آغاز نہ ہو جائے۔

لوگوں کی ایک اور قسم بھی ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو بات کو آگے بڑھنے ہی نہیں دیتے۔ جب بھی اُن سے بات چیت کی جائے وہ ہاں یا نہیں میں جواب دے کر خاموش ہو جاتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بات چیت وہیں رُک جاتی ہے۔



اکثر لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو بات چیت کے دوران وقفے سے بہت گھبراتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ بات چیت میں وقفہ اُن کے لئے باعثِ توہین ہے کیونکہ اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ انہیں گفتگو کرنا ہی نہیں آتا اور وہ تھوڑی سی بات کر کے رُک جاتے ہیں۔ ایسا سوچنا بالکل غلط ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ گفتگو کے دوران بولتے ہی چلے جانا اور دوسرے شخص کو بولنے کا موقع ہی نہ دینا ایک بہت بڑی حماقت ہے۔ صحیح طریقہ یہ ہے کہ آپ دوسرے شخص کی اس طرح حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بھی بات چیت میں برابر کا حصہ لے۔ فرض کریں کہ آپ دوسرے شخص کی ہر قسم کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں لیکن اس کے باوجود وہ شخص گفتگو میں حصہ نہیں لیتا۔ ایسی صورت میں آپ تھوڑی دیر کے لئے خاموش ہو جائیں اور دیکھیں کہ دوسرا شخص خاموش بیٹھا رہتا ہے یا کچھ بولتا ہے۔ اور کچھ نہیں تو کم از کم یہ ایک دلچسپ تجربہ ضرور ہوگا۔

اپنی ذات کے مقابلے میں دوسرے لوگوں میں زیادہ دلچسپی لیں۔ لوگوں کا مطالعہ کریں اور ان سے سیکھیں، ان کی باتیں دلچسپی سے سنیں اور حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ زیادہ سے زیادہ باتیں کریں۔ اس طرح آپ کو مختلف معلومات حاصل ہوں گی اور آپ کی نگاہ میں وسعت پیدا ہوگی۔ دوسروں کی ذات میں دلچسپی لینے اور اُن کی باتیں سننے کا ایک فائدہ یہ بھی ہو گا کہ آپ اپنی ذات کو بھول جائیں گے اور خود آپ کے ذہن میں جو الجھنیں ہیں اُن سے آپ کو چھٹکارا مل جائے گا۔ ایک ایسے شخص کے لئے

دوست بنائیں، ترقی کریں..... جو شرمیلے پن اور عدم اعتمادی کے مرض میں مبتلا ہو یہ اور بھی زیادہ ضروری ہے کہ وہ اپنی توجہ اپنی ذات سے ہٹانے کے لئے دوسرے لوگوں میں دلچسپی لے اور اُن کی باتیں سنے۔

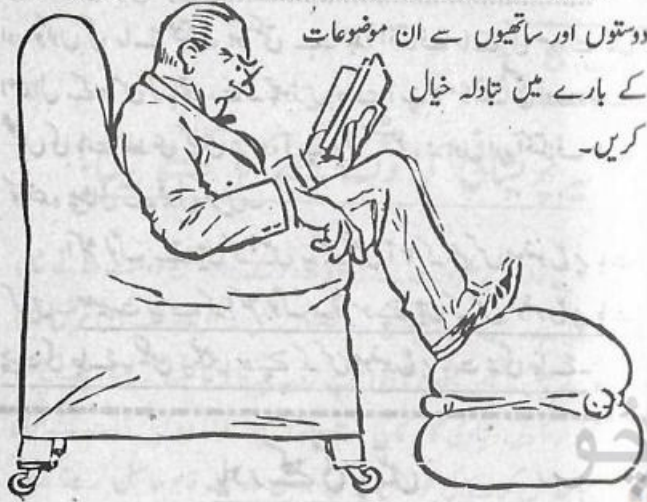
### اجنبی لوگوں کے ساتھ بات چیت کیسے شروع کی جائے

اکثر لوگ ادھر ادھر کی باتوں کو مذاق کی نظر سے دیکھتے ہیں لیکن جب کسی شخص کے ساتھ ہماری واقفیت نہ ہو تو بعض اوقات اجنبیت کی دیوار کو گرانے کے لئے ادھر ادھر کی غیر متعلقہ باتوں کا سہارا لینا ہی پڑتا ہے۔ آپ ہمیشہ اعتدال کا اصول یاد رکھیں یعنی آپ کی بات بہت ہی معمولی بھی نہ ہو اور بہت زیادہ سنجیدہ اور فلسفیانہ بھی نہ ہو۔ اس سلسلے میں اعتدال کا راستہ بہترین راستہ ہے۔ ہمیشہ محفل کے مزاج اور اپنے ساتھیوں کی ذہنی سطح کو مد نظر رکھتے ہوئے بات کریں۔ اور یہ بھی یاد رکھیں کہ ایک شخص ہمیشہ غیر سنجیدہ اور تفریحی موڈ میں نہیں ہوتا اور نہ ہی ایک شخص پر ہمیشہ سنجیدہ اور فلسفیانہ موڈ طاری ہوتا ہے۔

اگر آپ ایک ایسی محفل میں بیٹھے ہیں جہاں آپ کے دوست عالمی امن کے موضوع پر بات چیت کر رہے ہوں تو آپ کو چاہیے کہ اگر آپ کے ذہن میں اس موضوع پر کہنے کیلئے کوئی اہم معلوماتی یا دلچسپ بات ہے تو کہیں ورنہ خاموش بیٹھ کر دوسروں کی باتیں سنیں۔ اگر آپ کے دوست عالمی امن جیسے اہم موضوع پر بہت ہی انہماک اور سنجیدگی کے ساتھ گفتگو میں مصروف ہوں تو آپ کیلئے مناسب نہیں کہ آپ اُس دلچسپ فلم کا تذکرہ شروع کر دیں



47 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں



دوستوں اور ساتھیوں سے ان موضوعات کے بارے میں تبادلہ خیال کریں۔

### اختلاف رائے کو خندہ پیشانی سے قبول کریں

یہ کبھی نہ بھولیں کہ ہر شخص کو اپنی رائے رکھنے کا حق حاصل ہے۔ چاہے آپ کے نزدیک اس کی رائے غلط ہی کیوں نہ ہو۔ مذہب کے بارے میں بحث مباحثے سے گریز کریں۔ کیونکہ اکثر لوگ مذہبی معاملات کے سلسلے میں بہت ہی کڑی خیالات رکھتے ہیں۔ مذہبی معاملات پر اختلاف رائے کے نتیجے میں لڑائی جھگڑا بھی ہو سکتا ہے اور اگر لڑائی جھگڑا نہ ہو تو دل میں رنجش ضرور پیدا ہو سکتی ہے اور اس طرح دوستی ختم ہو سکتی ہے۔ سیاسی معاملات کے بارے میں بات چیت کرتے ہوئے بھی اس پہلو کو مد نظر رکھنا چاہیے۔ یاد رکھیں کہ ایک ہی موضوع پر مختلف لوگوں کے خیالات میں اختلاف ہو سکتا ہے

46 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں  
جو کل رات آپ نے دیکھی تھی۔ اس قسم کی ایک طرفہ بات کو کوئی بھی پسند نہیں کرے گا۔

### اپنی معلومات کا دائرہ وسیع کریں

اگر کوئی شخص عدالت میں یہ کہے کہ جناب مجھے یہ معلوم ہی نہیں تھا کہ فلاں کام کرنا خلاف قانون ہے تو عدالت اُس سے کہے گی کہ قانون سے ناواقفیت کو بہانہ نہیں بنایا جاسکتا۔ جس طرح قانون سے واقفیت رکھنا قانونی طور پر ہر شہری کے لئے لازمی ہے اسی طرح اپنے ملک، اپنے شہر اور اس دنیا کے مسائل اور حالات کے بارے میں واقفیت رکھنا بھی معاشرے میں بسنے والے ہر فرد کے لئے ضروری ہے۔ آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ مجھے تو اپنے ملک اور اس دنیا کے حالات کے بارے میں واقفیت نہیں۔ اگر آپ بات چیت کرنا سیکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو عالمی حالات، ملکی سیاست اور معاشرتی مسائل کے بارے میں ضرور واقفیت ہونی چاہیے۔ اس سلسلے میں معلومات فراہم کرنے کے لئے اخبارات، رسائل، کتابیں، ٹیلی ویژن اور دنیا بھر کے ریڈیو اسٹیشن موجود ہیں۔ چنانچہ آپ کا فرض ہے کہ ہر روز ایک غیر جانبدار اور آزاد اخبار کا مطالعہ کریں۔ ہفتے میں کم از کم ایک اچھا ناول یا افسانوں کی کوئی کتاب پڑھیں اور کسی ٹھوس علمی موضوع پر مہینے میں کم از کم ایک اچھی کتاب کا ضرور مطالعہ کریں۔ مطالعہ کے بعد خود سے یہ سوال کریں کہ مجھے کون سی نئی باتیں معلوم ہوئی ہیں۔ ان نئی باتوں کے بارے میں غور و فکر کریں اور پھر اپنے

### باب: 5

## یہ پریشانی کہ لوگ مجھے کیا سمجھتے ہیں؟

اپنی ذات پر ضرورت سے زیادہ نگاہ رکھنے والا شخص دوست بنانے میں ناکام رہتا ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ اکثر لوگ کسی نہ کسی حد تک اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ لیکن سمجھدار آدمی اپنے رویہ پر قابو حاصل کر لیتا ہے۔ چونکہ ایک سمجھدار آدمی دنیاوی کام کاج کرنا چاہتا ہے۔ لہذا وہ اپنی ذات کے خول میں پناہ حاصل کرنے کی خواہش پر کسی نہ کسی حد تک قابو حاصل کر لیتا ہے۔ چنانچہ دوسرے لوگوں میں دلچسپی لینے کا جذبہ اس کے شرمیلے پن اور احساس کمتری پر حاوی ہو جاتا ہے۔

ہمیشہ خود پر نگاہ رکھنے اور اپنی خوبیوں اور خامیوں کے بارے میں سوچتے رہنے کی عادت دراصل احساس کمتری کی پیداوار ہوتی ہے۔ یہ احساس کمتری انسان کے لاشعور میں چھپا ہوا ہوتا ہے۔ اس احساس کمتری کی وجہ سے ہم یہ سمجھنا شروع کر دیتے ہیں کہ ہم دوسروں سے مختلف ہیں لہذا ہم تنہا رہنے لگتے ہیں۔ تنہائی اختیار کرنے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ دوسرے لوگوں سے الگ تھلگ رہا جائے تاکہ دوسرے لوگ ہمیں تنقید کا نشانہ نہ بنا سکیں۔ چنانچہ اگر ہمیں مجبوراً دوسرے لوگوں سے ملنا پڑے تو ہم سخت بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ ہم دوسرے لوگوں میں دلچسپی لینے کی بجائے اپنی ذات ہی کا جائزہ لیتے

اور لوگوں کی رائے مختلف ہو سکتی ہے۔ لہذا اختلاف رائے کی صورت میں اعتدال کے دامن کو ہاتھ سے نہ چھوڑیں چاہے آپ کا موقف صحیح اور دوسرے شخص کی بات غلط ہی کیوں نہ ہو، آپ ہرگز مشتعل نہ ہوں اور اختلاف رائے کو خندہ پیشانی سے قبول کریں۔

اکثر لوگ کہتے ہیں کہ ہمیں یہ سمجھ نہیں آتا کہ ہم کس موضوع پر بات کریں۔ مصیبت یہ ہے کہ اکثر لوگ یہ تو سوچتے ہیں کہ کس موضوع پر بات چیت کی جائے۔ لیکن یہ نہیں سوچتے کہ کس موضوع پر بات نہ کی جائے۔

### یاد رکھنے کی باتیں

- ☆ دوسروں کی باتیں سننے کی بھی عادت ڈالیں۔ گفتگو کے فن میں مہارت کا مطلب صرف بولنے چلے جانا نہیں۔
- ☆ آپ کو مختلف موضوعات پر بات چیت کرنے کے قابل ہو جانا چاہیے، صرف ایک موضوع پر گفتگو میں مہارت سے کام نہیں چلتا۔
- ☆ اگر آپ کسی سے بات چیت کر رہے ہوں اور درمیان میں کبھی کبھار خاموشی کا وقفہ آجائے تو گھبرائیے نہیں۔
- ☆ دوسرے آدمی کی پسند اور ناپسند کا بھی خیال رکھیں۔ ایسے موضوعات پر بات چیت سے گریز کریں جن میں دوسرا شخص دلچسپی نہ رکھتا ہو۔ دوسروں پر اپنی رائے مسلط کرنے کی کوشش نہ کریں۔



دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 50  
رہتے ہیں اور یہ سوچتے رہتے ہیں کہ کیا ہمارا طور طریقہ اور انداز درست ہے؟  
کیا ہم میں دوسرے لوگوں کو اپنی طرف متوجہ رکھنے کی صلاحیت ہے؟ کیا  
دوسرے لوگ ہمیں پسند کرتے ہیں؟ وغیرہ وغیرہ۔

DO NOT  
ALWAYS  
WORRY  
ABOUT  
YOURSELF



Self Assessment

ہم دوسروں کو متاثر کرنا چاہتے ہیں اور یہ خواہش ہمارے ذہن میں  
اگرائیاں لیتی رہتی ہے اور ہم شعوری طور پر ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ  
دوسرے ہم سے سخت متاثر ہوں۔ ہماری مثال ایک ایسے شخص کی ہوتی ہے جو  
آئینہ میں اپنی شخصیت کا مسلسل جائزہ لے رہا ہو اور اپنی ہر قسم کی حرکات و  
سکانات پر تنقید کر رہا ہو۔ ہماری نگاہیں اپنی ہی ذات پر مرکوز ہوتی ہیں۔ ہم

51 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں  
اپنی ان معمولی حرکتوں کے بارے میں بھی پریشان ہونے لگتے ہیں جن کی  
دوسرے لوگوں کو خبر تک نہیں ہوتی۔

### اکثر لوگ دو باتوں کے بارے میں پریشان رہتے ہیں

آپ محسوس کریں گے کہ اکثر لوگ عام طور پر دو سوالات کرتے ہیں۔  
پہلا سوال یہ ہوتا ہے کہ میں کیا دکھائی دیتا ہوں اور دوسرا سوال یہ ہوتا ہے کہ  
مجھ سے مل کر لوگوں کے دل میں کیا تاثر پیدا ہوتا ہے۔

دنیا میں وہ لوگ سب سے زیادہ خوش رہتے ہیں جو ان دونوں سوالوں  
کی کبھی پروا نہیں کرتے۔ اُن کی توجہ اپنی ذات پر مرکوز نہیں ہوتی۔ وہ اچھا  
لباس پہنتے ہیں تو اپنی خوشی کی خاطر اور یہی وجہ ہے کہ اُن کی شخصیت میں  
بناوٹ نہیں ہوتی۔ انہیں اپنی ذات پر بھروسہ ہوتا ہے۔ انہیں یہ اعتماد ہوتا ہے  
کہ اُن کی شخصیت اس قابل ہے کہ وہ زندگی میں اپنی راہ خود بنا سکتے ہیں۔  
ہمیں ایک بات کا مکمل طور پر یقین ہونا چاہیے اور ہم جتنی جلدی اس  
بات کو ذہن نشین کر لیں، ہمارے حق میں اتنا ہی بہتر ہوگا۔ وہ اہم ترین بات  
یہ ہے:

”دنیا میں بسنے والا ہر شخص ہمیں پسند نہیں کر سکتا اور جو  
لوگ ہمیں پسند کرتے ہیں ضروری نہیں کہ اُن کی یہ  
پسندیدگی ہمیشہ قائم رہے۔“

آپ خود سے یہ سوال کریں کہ کیا آپ ایک ایسا شخص بننا چاہتے ہیں

## دوست بنانے کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ

ہمیشہ اپنی ذات پر ہی توجہ مرکوز رکھنا دوستی کی راہ میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ چنانچہ ہم دوسرے شخص کے ساتھ مراسم پیدا کرنے کے لئے پہلا قدم اٹھانے سے گریز کرتے ہیں۔ ہم ڈرتے ہیں کہ کہیں دوسرا شخص ہمارے دوستی کے ارادے کو غلط معنی نہ پہنائے۔ کہیں لوگ ہمارا مذاق نہ اڑائیں۔ بعض اوقات ہم میں اتنی جرأت نہیں ہوتی کہ دوسرے شخص پر اعتماد کریں۔ ہم دوستی کرنا بھی چاہتے ہیں اور ڈرتے بھی ہیں۔ ہماری اس پس و پیش اور کشمکش کو دوسرا شخص بھی محسوس کر لیتا ہے۔ اُسے ہمارے رویہ سے دکھ پہنچتا ہے اور وہ بھی آگے قدم بڑھانے کی بجائے پیچھے ہٹ جاتا ہے۔

ہم لوگ خود کو بہت ہی اہم آدمی سمجھتے ہیں۔ ہم میں غرور ہوتا ہے اور ہم اپنی عزت کے بارے میں بہت زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب ہمیں کوئی شخص اچھا لگتا ہے تو ہم اپنے احساسات کا واضح طور پر اظہار کرنے کی بجائے کوشش کرتے ہیں کہ دوسرا شخص ہماری مبہم اور غیر واضح حرکتوں سے یہ اندازہ لگا لے کہ ہم اُسے پسند کرتے ہیں اور جواباً کوئی ایسی حرکت کرے جس سے ہمیں یقین ہو جائے کہ وہ بھی ہماری دوستی کا خواہش مند ہے تاکہ ہم قدم آگے بڑھائیں۔ لیکن ہماری حرکتیں اتنی غیر واضح ہوتی ہیں کہ دوسرے شخص کو اس بات کا یقین نہیں آتا کہ ہم اُس سے دوستی کرنے کے واقعی خواہش مند ہیں اگرچہ اُس کے دل میں یہ شبہ ضرور پیدا ہوتا ہے کہ ہم اُس

جو اپنی منفرد شخصیت رکھتا ہو اور اس کے اپنے تصورات اور نظریات ہوں یا آپ ایک ایسا شخص بننا چاہتے ہیں جو ہر کسی کو خوش رکھنے کی کوشش کرتا رہے اور اُس کی اپنی کوئی انفرادیت نہ ہو۔ ہم آپ کو بتا دیں کہ اگر آپ منفرد شخصیت رکھتے ہیں اور آپ کے اپنے تصورات اور نظریات ہیں تو جو لوگ آپ کے دوست بنیں گے وہ آپ کے حقیقی دوست ہوں گے۔ اور اگر آپ میں قوت برداشت بھی ہو اور آپ کٹر قسم کے خیالات کا مظاہرہ نہ کریں تو آپ کے مخالف بھی آپ کا احترام کریں گے اور ہو سکتا ہے کہ یہ مخالف آگے چل کر آپ کے دوست بن جائیں۔

دوسری صورت میں جب آپ ہر شخص کو خوش رکھنے کی کوشش کریں گے اور آپ کی اپنی کوئی انفرادیت نہیں ہوگی تو لوگ آپ کو ”اچھے آدمی“ کا مخصوص خطاب تو ضرور دیں گے اور آپ کے بے شمار واقف کار بھی ضرور ہوں گے لیکن آپ کا کوئی حقیقی دوست نہیں ہو گا۔ لوگ آپ کو وقت گزارنے کیلئے ایک اچھا آدمی سمجھیں گے لیکن آپ پر مکمل اعتماد کبھی نہیں کریں گے۔

دوستی نام ہے اس بات کا کہ کوئی شخص آپ پر اعتماد کرے، اُسے آپ سے ہمدردی ہو، وہ بوقت ضرورت آپ کا ساتھ دے، آپ کو اپنے دل کی بات بتائے اور اپنے جذبات، احساسات، خوشیوں اور غموں میں شریک کرے۔



سے مراسم پیدا کرنا چاہتے ہیں۔

اب آپ ذرا دوسرے شخص کا رویہ ملاحظہ کریں جس الجھن میں ہم گرفتار ہیں اسی الجھن میں وہ بھی گرفتار ہے۔ وہ بھی دوستی کے غیر واضح اشاروں کا جواب غیر واضح اشاروں کے ذریعے دیتا ہے۔ ہماری طرح وہ بھی اپنی عزت کے بارے میں بہت حساس ہوتا ہے۔ چونکہ اُسے اس بات کا مکمل یقین نہیں ہوتا کہ ہم واقعی اس سے دوستی کرنا چاہتے ہیں۔ لہذا وہ بھی واضح طور پر اپنی خواہش کا اظہار کرنے سے گریز کرتا ہے۔ کیونکہ وہ ڈرتا ہے کہ اگر اُس نے اپنی خواہش کا اظہار کیا تو کہیں اُس کا مذاق نہ اڑے۔ چنانچہ دوستی کی خواہش رکھنے کے باوجود دونوں افراد کچھ بھی نہیں سمجھ پاتے اور اس طرح وہ ایک دوسرے سے دور ہی رہتے ہیں اور دوستی کا موقع ہاتھ سے گنوا دیتے ہیں۔

### دوست بنانے کے لئے جرأت ضروری ہے

دوست بنانے کے لئے نہ صرف جرأت ضروری ہے بلکہ یہ بھی ضروری



ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کی رائے زنی کی پرواہ کرنا چھوڑ دیں۔ آپ ہرگز پرواہ نہ کریں کہ دوسرے آپ کے بارے میں کیا سوچیں گے اور کیا کہیں گے۔ اگر آپ نے لوگوں کی نکتہ چیتی اور مذاق کی پرواہ کی تو آپ اپنے محدود دائرے سے باہر نکل کر دوست بنانے میں ناکام رہیں گے۔

جب آپ کسی ایسے شخص سے ملیں جسے آپ پسند کرتے ہیں تو آپ کو دیانت داری کے ساتھ یہ فیصلہ کر لینا چاہیے کہ یہ شخص مجھے کیوں اچھا لگتا ہے اور اس میں کون سی کشش ہے جو مجھے کھینچتی ہے؟ جب آپ یہ فیصلہ کر لیں گے کہ یہ شخص میرے لئے واقعی بڑی کشش رکھتا ہے اور میں اسے واقعی دوست بنانا چاہتا ہوں تو پھر آپ کے ذہن سے جھجک دور ہو جائے گی۔ یہ فیصلہ کرنے کے بعد کہ میں نے اُس شخص کو دوست بنانا ہے اور ضرور بنانا ہے، آپ کے لاشعوری خوف دور ہو جائیں گے۔ آپ کے رویہ میں پس و پیش اور کشش کا انداز نہیں رہے گا۔ یعنی ایسا نہیں ہوگا کہ آپ دوستی کا رشتہ استوار کرنے کیلئے کبھی آگے بڑھیں اور کبھی تذبذب کا شکار ہو کر پیچھے ہٹ جائیں۔

### جتنی محبت اتنی ہی دُوری

یہاں ہم نوجوان لوگوں کی مثال دیں گے جو دوسرے شخص کو پسند کرنے کے باوجود دوستی پیدا کرنے کے لئے کچھ نہیں کر





دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 56

سکتے اور جن لوگوں کو وہ جتنا زیادہ پسند کرتے ہیں اُن سے اُتے ہی دُور رہتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ نوجوان لوگ اپنی محبت کا راز فاش کرتے ہوئے شرماتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ محبت کے جذبات کے باوجود اپنی حرکتوں سے غلط فہمی پیدا کر دیتے ہیں۔

بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں کہ جس سے انہیں زیادہ محبت ہوتی ہے اُس پر اتنی ہی زیادہ نکتہ چینی کرتے ہیں۔ وہ ایسا کرتے تو ہیں لیکن انہیں کچھ خبر نہیں ہوتی کہ وہ کیا کر رہے ہیں۔ چنانچہ یہ لوگ معمولی معمولی باتوں پر اختلاف رائے کا اظہار کرتے ہیں۔ اصل میں یہ لوگ لاشعوری طور پر یہ کوشش کر رہے ہوتے ہیں کہ دوسرے شخص کے ذہن میں اپنے بارے میں دلچسپی پیدا کریں اور اسے متاثر کریں۔ یہ لوگ اتنے شرمیلے ہوتے ہیں کہ محبت کے اظہار کے لئے سیدھا راستہ اختیار نہیں کرتے۔ چنانچہ جب دوسرا شخص ان لوگوں کے عجیب رویہ کی وجہ سے ان کے وجود کو محسوس کرنے لگتا ہے تو یہ قدرے مطمئن ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ ان کا مقصد اپنے وجود کو تسلیم کرانا ہوتا ہے۔ اس قسم کے لوگ دوست بنانے میں ناکام رہتے ہیں۔

کچھ ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو اپنی اہمیت اور بڑائی کی باتیں کرتے ہیں۔ اُن کی باتوں سے محسوس ہوتا ہے کہ انہیں اپنے بارے میں بڑا غرور ہے۔ یہ لوگ اصل میں لاشعوری طور پر یہ کوشش کر رہے ہوتے ہیں کہ خود کو بہت ہی اہم آدمی ثابت کریں اور دوسرے شخص پر یہ بات واضح کریں کہ اُسے ایسے اہم آدمی سے ضرور دوستی کرنی چاہیے۔

دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 57

بعض لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جو کسی کو بے حد پسند کرتے ہیں لیکن دوستانہ تعلقات بڑھانے سے گریز کرتے ہیں۔ حالانکہ وہ دوستی کا ابتدائی مرحلہ طے کر چکے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ عموماً بہت زیادہ احساس کمتری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ وہ خود سے یوں مخاطب ہوتے ہیں ”میرے لئے بہتر یہی ہے کہ فلاں شخص میرے زیادہ قریب نہ آئے۔ اگر وہ میرے اور زیادہ قریب آیا تو ہماری دوستی ختم ہو جائے گی۔ کیونکہ میں ایک عام شخص ہوں اور مجھ میں کوئی بھی ایسی بات نہیں جس کی وجہ سے وہ شخص میرے ساتھ دوستی کا رشتہ قائم رکھے۔“ اس قسم کے جذبات رکھنے والا شخص یقیناً احساس کمتری میں مبتلا ہوتا ہے۔ وہ اپنے احساس کمتری سے کسی کو آگاہ تو نہیں کرتا لیکن اُس کے لاشعور میں اپنے بارے میں اسی قسم کے خیالات ہوتے ہیں۔

اس دنیا میں بسنے والے بیشتر لوگ عام قسم کے لوگ ہیں اور اُن میں کوئی غیر معمولی بات نہیں۔ لہذا اگر کوئی شخص غیر معمولی نہ ہو تو یہ کوئی پریشانی کی بات نہیں۔ لیکن اگر کوئی شخص بے رنگ اور بور قسم کا ہو تو یہ بات قابلِ تشریح ہے اور اس میں اُس شخص کی اپنی غلطی ہے۔ ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ اپنی شخصیت میں دوسروں کے لئے دلچسپی اور کشش پیدا کرے۔ انسان کی زندگی کا سب سے بڑا المیہ اُس وقت رونما ہوتا ہے جب وہ اپنے لاشعور کی قوتوں کو اپنی خوشیاں برباد کرنے کی اجازت دے دیتا ہے۔ یاد رکھیں کہ آدمی کے ذہن میں جو خوف ہوتے ہیں اُن میں سے بیشتر کبھی بھی حقیقت کا روپ نہیں دھار سکتے۔ یہ خوف محض خوف ہوتے ہیں اور ان کی کوئی بنیاد نہیں ہوتی۔



چنانچہ جب بھی کسی قسم کا خوف محسوس ہو، آدمی کو چاہیے کہ اس کا سامنا کرے اور مسرتوں کے حصول کے لئے اپنی کوشش جاری رکھے۔

## دوستی کے جواب میں دوستی ہی ملتی ہے

ایک ناکام ادیب سے کسی نے پوچھا کہ آپ ایک اور ناول کیوں لکھنا چاہتے ہیں، آپ کا پہلا ناول بھی کامیاب ثابت نہیں ہوا۔ ادیب نے جواب دیا: ”اگر میرا ناول کامیاب رہا تو مجھے فائدہ ہوگا اور ناکام رہا تو مجھے کوئی خاص نقصان نہیں ہوگا۔ فرض کریں کہ پبلشر میرا ناول چھاپنے پر آمادہ ہو جاتا ہے تو اس سے مجھے یقیناً بہت خوشی ہوگی اور اگر وہ میرا ناول چھاپنے پر آمادہ نہ ہوا تو ظاہر ہے کہ جو تھوڑی بہت خوشی میری زندگی میں ہے اس میں مزید کمی نہیں ہو سکتی۔ بہر حال مجھے یہ بات پسند ہے کہ میں کوشش جاری رکھوں۔“

ہمیں بھی اس ادیب کے نقش قدم پر چلنا چاہیے اور کوشش ہمیشہ جاری رکھنی چاہیے۔ اگر ہم نے دوستی کرنے کے لئے قدم اٹھایا اور دوسرے شخص نے ہماری حوصلہ افزائی نہ کی تو قیامت نہیں آجائے گی۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ غیر مہذب لوگ تھوڑے عرصے کے لئے ہم پر ہنسیں لیکن یہ لحاظ بہر حال گزر جائیں گے اور لوگ اس واقعہ کو بھول جائیں گے۔ آپ ذرا ٹھنڈے دل سے سوچیں کہ اگر کوئی شخص دوستی کی پیشکش کو مسترد کر دے تو اس سے پیشکش کرنے والے کو کیا نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یقیناً کچھ بھی نہیں، لیکن اس کے

ساتھ ساتھ ہم آپ کو یہ بھی بتاتے چلیں کہ دنیا میں شاید ہی کوئی شخص ایسا ہو جو دوستی کی پیشکش کو مسترد کر دے۔

فرض کریں کہ آپ کسی شخص کو دوست بنا لیتے ہیں لیکن بعد میں اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ یہ شخص قابل اعتماد نہیں۔ یا فرض کریں آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے اور آپ کے دوست کے مزاج اور سوچنے کے انداز میں بہت اختلاف ہے تو فرق کیا پڑے گا؟ ظاہر ہے کہ اس تجربے سے آپ کو کوئی خاص نقصان نہیں پہنچے گا۔ زیادہ سے زیادہ یہی ہوگا کہ آپ دونوں کی دوستی ایک خاص مقام سے آگے نہیں بڑھے گی۔

اپنے آپ پر ضرورت سے زیادہ نگاہ رکھنا اور اپنے بارے میں سوچتے رہنا کوئی تمیزی بات نہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ ایسے لوگوں میں گھرے ہوئے ہیں جو ان کی ہر حرکت کا مشاہدہ کر رہے ہیں اور ان پر کتنے جھنجھٹی کر رہے ہیں۔ یہ صرف ہمارا احساس ہوتا ہے۔ ہماری حرکتوں کا کوئی بھی مشاہدہ نہیں کر رہا ہوتا۔

آپ کو ایک اور بات یاد رکھنی چاہیے۔ وہ اہم بات یہ ہے کہ آپ ہر اس شخص کو جسے آپ پسند کرتے ہوں دوست نہیں بنا سکتے۔ مثال کے طور پر سفر کے دوران، کسی تقریب میں یا کسی پُر ہجوم ہوٹل میں آپ کی کسی سے ملاقات ہوتی ہے۔ آپ دونوں ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں لیکن یہ پسندیدگی دوستی یا محبت نہیں بن سکتی کیونکہ دوستی اور محبت کے لئے کچھ وقت چاہیے۔

## موقع سے فائدہ اٹھانے والے ہی محبت اور دوستی کو پاسکتے ہیں

جب آپ کو لوگوں سے ملنے کا موقع ملے تو دیانت داری سے یہ فیصلہ کریں کہ کیا آپ اُن سے دوستی کرنا چاہتے ہیں؟ کاروبار میں اگر کوئی شخص موقع کے انتظار میں بیٹھا رہے تو ظاہر ہے کہ اس انتظار میں اُس کے بال سفید ہو جائیں گے۔ لہذا ہر کوئی یہ کوشش کرتا ہے کہ وہ آگے بڑھ کر کاروبار کے مواقع پیدا کرے بالکل اسی طرح دوستی اور ذاتی مسرت کے لئے بھی

YOU  
ALWAYS  
NEED  
COURAGE



آگے بڑھ کر موقع پیدا کرنا پڑتا ہے۔

اگر آپ کسی کی کوئی خدمت کر سکتے ہیں تو ضرور کریں بلکہ بغیر بتائے ہوئے یہ خدمت سرانجام دیں۔ دوستی کرنے کے لئے پہلا قدم اٹھانے سے ہرگز گریز نہ کریں۔

اگر آپ نے ہمارے مشورے پر عمل کیا تو آپ محسوس کریں گے کہ دوستی آپ کی فطرت میں داخل ہوگئی ہے اور لوگوں سے میل ملاپ رکھنے میں آپ کو کوئی دشواری پیش نہیں آتی بلکہ لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے سے آپ کو مسرت ہوتی ہے۔ اس طرح آپ کی شخصیت میں حقیقی عظمت پیدا ہو جائے گی۔ یہ عظمت اتنی پائدار ہوگی کہ اگر کسی نے توہین آمیز رویہ اختیار بھی کیا تو آپ کی شخصیت کے حسن پر کوئی اثر نہیں پڑے گا اور آپ خود کو کم تر محسوس نہیں کریں گے۔

ایسے لوگ جو معمولی سی سبکی کو بہت بڑی توہین محسوس کرتے ہیں یقیناً ان کے ذہن کسی گڑبڑ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہمیں دوسرے شخص کے توہین آمیز رویہ پر افسوس ہو سکتا ہے۔ یہ افسوس فطری بات ہے اور ایسا کرنا ہی چاہیے۔ لیکن توہین کو برداشت نہ کر سکتا، دنیا سے منہ موڑ لینا اور بھاگ کھڑا ہونا بالکل غلط ہے۔

وہ مرد اور عورتیں بہت ہی خوش قسمت ہیں جو اپنی ذات کے خول میں بند نہیں اور وہ کسی دوسرے مرد یا عورت سے یہ کہتے ہوئے جھجک اور شرم محسوس نہیں کرتے کہ میں آپ کو پسند کرتا (کرتی) ہوں اور آپ سے دوستی کرنا چاہتا (چاہتی) ہوں۔



### باب: 6

## ایک لڑکی صرف مصور ہی سے تصویر بنوا سکتی ہے

اگر آپ اپنی دلچسپیوں کے دائرے کو وسیع کریں تو آپ کے لئے دوست بنانے کے زیادہ مواقع پیدا ہوں گے۔ مثلاً اگر آپ ایک اچھے مصور ہیں تو یقیناً بہت سے خوبصورت لوگ آپ سے تصویر بنوانے کیلئے بے تاب ہوں گے۔ اسی طرح اگر آپ ایک اچھے فوٹو گرافر ہیں تو کئی خوبصورت لڑکیاں آپ کے کمرہ کے سامنے مکمل بے جلابی سے جلوہ گر ہوں گی اور اگر آپ ایک اچھے پامٹ ہیں تو کئی مرمریں ہاتھ آپ کے ہاتھ میں آئیں گے۔



## یاد رکھنے کی باتیں

- ☆ ہر وقت اپنی ہی ذات پر نگاہ رکھنا اور اپنے ہی خول میں بند رہنا دوست بنانے کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ یہ رویہ احساس کمتری کی پیداوار ہے۔
- ☆ اپنی ذات میں کم اور دوسرے لوگوں میں زیادہ دلچسپی لیں اور خود کو حد سے زیادہ اہم اور عظیم شخص تصور نہ کریں۔
- ☆ اس بیمار خواہش میں کہ ہر کوئی مجھے پسند کرے ہرگز مبتلا نہ ہوں۔ اگر آپ اس خواہش میں حد سے زیادہ مبتلا ہوئے تو آپ دوسروں کو خوش رکھنے کے لئے بے چین رہا کریں گے اور اس طرح آپ اپنی خوبیوں اور خامیوں کا ضرورت سے زیادہ جائزہ لینا شروع کر دیں گے۔
- ☆ اپنے دل کو ٹھول کر دیکھیں کہ کیا اس میں واقعی دوستی کی خواہش موجود ہے۔ یہ بھی سمجھنے کی کوشش کریں کہ دوسرے شخص میں آپ کو جو کشش محسوس ہوتی ہے اس کی کیا وجہ ہے۔
- ☆ اگر آپ کسی کو دوست بنانے کی خواہش رکھتے ہوں تو اس مقصد کے لئے قدم اٹھانے سے ہرگز گریز نہ کریں۔ صرف اسی طرح آپ میں وہ صلاحیت پیدا ہو سکتی ہے جسے دوست بنانے کی صلاحیت کہا جاتا ہے۔

دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 64

اکثر یوں بھی ہوتا ہے کہ جب دو آدمیوں کی دلچسپیاں اور مشاغل ایک جیسے ہوتے ہیں تو انہیں ایک دوسرے کے قریب آنے کا موقع ملتا ہے اور یہ مشاغل باہمی دوستی کا باعث بن جاتے ہیں۔ اگرچہ ہمیں شعوری طور پر یہ معلوم نہیں ہوتا کہ ہماری دوستی کا اصل سبب کیا ہے تاہم اگر گہری نظر سے جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ان مشترکہ دلچسپیوں اور مشاغل کی وجہ سے ہی ہم اس شخص سے بار بار ملے اور یہ ملاقاتیں بالآخر دوستی کا سبب بن گئیں۔ دو آدمیوں میں دوستی کے لئے ضروری ہے کہ اُن کا مزاج ایک جیسا ہو اور وہ آپس کے اختلاف رائے کو برداشت کریں۔

اگر آپ یہ پوچھیں کہ ایک اچھے دوست کو کیسے تلاش کیا جائے تو میرا خیال ہے کہ کوئی شخص بھی آپ کو اس کا طریقہ نہیں بتا سکتا کیونکہ دوست کے انتخاب میں بہت سی لاشعوری قوتیں کارفرما ہوتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بعض اوقات ہمیں ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جن کے مزاج میں زمین آسمان کا فرق ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود وہ انتہائی گہرے دوست ہوتے ہیں۔ اگر ہم غور سے جائزہ لیں تو معلوم ہوگا کہ ان دونوں افراد میں گہری ہمدردی کا مضبوط رشتہ موجود ہے۔ لوگوں کو گہری ہمدردی کے اس جذبے کا پتہ نہیں ہوتا لیکن دونوں افراد اس جذبے سے اچھی طرح آگاہ ہوتے ہیں۔ تاہم اگر اُن سے پوچھا جائے کہ آپ دونوں کے درمیان دوستی کی وجہ کیا ہے تو شاید وہ صحیح جواب دینے میں ناکام رہیں۔

اگر کوئی مجھ سے پوچھے کہ جناب مسٹر ایکس کے ساتھ آپ کی دوستی کی

65 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

کیا وجہ ہے؟ تو ہو سکتا ہے میں اُسے جواب دوں کہ مسٹر ایکس کے ساتھ میری دوستی کی وجہ یہ ہے کہ وہ بھی فلمیں دیکھنے کا شوقین ہے اور میں بھی۔ لیکن کیا ایکس کے ساتھ میری دوستی کی وجہ صرف فلمیں ہیں؟ یقیناً نہیں۔ صرف فلموں کے شوق کی وجہ سے گہری دوستی پیدا نہیں ہو سکتی۔ فلموں کا شوق تو صرف ایک تحریک ہے جو دوستی کا باعث بنی ہے۔ اس کے علاوہ بھی ایک جذبہ ہے جو دوستانہ تعلقات میں گہرائی اور مضبوطی پیدا کرنے کے لئے بہت ہی ضروری ہے اور وہ جذبہ ہے ”ایک دوسرے سے گہری ہمدردی اور ایک دوسرے کے بارے میں گہرے جذبات کی موجودگی۔“ اس جذبے کے بغیر دوستی میں گہرائی اور مضبوطی پیدا نہیں ہو سکتی۔

جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں مشترکہ دلچسپیاں اور مشاغل اس لئے ضروری ہیں کہ یہ ملاقات کا موقع پیدا کرتے ہیں اور دوستی کا باعث بنتے ہیں لیکن اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ اگر ایک شخص کی دلچسپیاں اور مشاغل بہت زیادہ ہیں تو اس کے بہت سے گہرے دوست بھی ہوں گے۔ ایسے شخص کے بہت سے واقف کار ضرور ہوں گے جنہیں اگر وہ چاہے تو دوست بنا سکتا ہے لیکن ان واقف کاروں کو دوست نہیں کہا جا سکتا کیونکہ دوستی اور واقفیت میں بہت فرق ہوتا ہے۔



## تتلی نہ بنیں

ہمارا یہ مشورہ ان لوگوں کے لئے ہے جو اپنے مشاغل بار بار بدلتے رہتے ہیں۔ ان لوگوں کو یاد رکھنا چاہیے کہ کسی بھی چیز میں مہارت حاصل کرنے کے لئے مستقل مزاجی بہت ضروری ہے۔ یہ دیکھنے کے لئے کہ کون

## CHANGING INTERESTS



سے مشاغل آپ کے مزاج کے مطابق ہیں آپ کچھ تجربات ضرور کر سکتے ہیں اور ان تجربات کے دوران اپنے مشاغل تبدیل بھی کر سکتے ہیں۔ لیکن مشاغل کی تبدیلی کو عادت بنا لینا درست نہیں۔

بعض لوگ فیشن کے طور پر مشاغل اختیار کرتے ہیں اور جو نئی فیشن بدلتا ہے وہ اپنے مشاغل بھی تبدیل کر دیتے ہیں۔ یہ رویہ درست نہیں۔ اس سلسلے میں ہم ایک شخص کی مثال دیتے ہیں جس نے تاش کھیلنے کا مشغلہ اختیار

کیا اور وہ اس مشغلے میں اپنا بیشتر وقت گزارنے لگا۔ اس کے بعد اس نے سوچا کہ کیوں نہ ٹینس کھیلا جائے۔ وہ ٹینس کا اچھا کھلاڑی تو نہ بن سکا لیکن وہ اپنا زیادہ تر وقت اسی کھیل میں گزارنے لگا۔

آخر وہ اس کھیل سے بھی اکتا گیا اور اس نے گھوڑے کی سواری کا مشغلہ اختیار کیا اور آخر ایک گھوڑے نے اُسے زمین پر پٹخ دیا۔ آج کل اُس شخص نے فلمیں دیکھنے کا مشغلہ اختیار کر رکھا ہے۔ وہ اچھی یا بُری ہر قسم کی فلمیں دیکھنے جاتا ہے۔ ان تمام مشاغل کے دوران اُس کی کئی لوگوں سے ملاقات ہوئی جن سے اُس کی واقفیت ہو گئی۔ چنانچہ اب اُس شخص کے حد سے زیادہ واقف کار ہیں لیکن دوست ایک بھی نہیں۔ ظاہر ہے کہ اُس شخص نے کسی ایک مشغلے کو جاری نہیں رکھا۔ لہذا کسی بھی مشغلے کے دوران اتنا وقت میسر نہیں تھا کہ لوگوں کے ساتھ اُس کی واقفیت بڑھتی اور دوستی کی شکل اختیار کرتی۔ ضروری نہیں کہ آپ کوئی مہنگا مشغلہ اختیار کریں۔ کئی مشاغل ایسے بھی ہیں جن پر زیادہ اخراجات نہیں آتے اور آپ ان سے مشاغل سے بخوبی واقف ہیں۔

وہ لوگ جنہیں زندہ رہنے کے لئے کام کرنا پڑتا ہے اُن لوگوں کے مقابلے میں خوش قسمت ہیں جن کی زندگی ایک طویل چھٹی کی مانند ہے۔ کام کرنے والے لوگوں کی زندگی میں نظم و نسق ہوتا ہے، اُن میں زندگی سے لطف اندوز ہونے کی تمنا ہوتی ہے اور وہ چاہتے ہیں کہ فرصت کے وقت کو زیادہ سے زیادہ پُر لطف طریقے سے گزاریں۔ زندگی میں جو باتیں بظاہر سادہ معلوم

دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 68  
ہوتی ہیں وہی دراصل مسرت کا ایک لامحدود خزانہ ہیں اور انہیں باتوں سے ہم زیادہ لطف اٹھاتے ہیں۔ جب ہمیں چھٹی ہوتی ہے اور ہم بالکل آزاد ہوتے ہیں کہ اس دن کو جیسے چاہیں گزاریں، ہم پر کوئی پابندی نہیں ہوتی تو ہمیں ایک گہری خوشی حاصل ہوتی ہے۔

### کیسے مشاغل اختیار کئے جائیں

ہمیں چاہیے کہ ایسی دلچسپیاں اور مشاغل اختیار کریں جن سے نہ صرف ہماری معلومات میں اضافہ ہو بلکہ ہمارے ذہن کو بھی تازگی ملے۔ مثال کے طور پر دفتر میں کام کرنے والے شخص کو چاہیے کہ وہ گھر سے باہر کھیلوں اور دوسرے مشاغل میں دلچسپی لے تاکہ اُس کی جسمانی ورزش بھی ہوتی رہے۔ تاہم کھیلوں کا انتخاب کرتے ہوئے اپنی جسمانی صلاحیت کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے۔ گھومنا پھرنا، سائیکل سواری، تیراکی، باغبانی، بیڈمنٹن اور ٹینس وغیرہ وہ مشاغل ہیں جنہیں باآسانی اختیار کیا جاسکتا ہے۔



کھیل کے دوران دوسروں کو شکست دینے کی خواہش ضرورت سے زیادہ نہیں بڑھنی چاہیے۔ بعض لوگ تو اس خواہش میں بری طرح

69 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں  
جتلا ہو جاتے ہیں۔ کھیل کود کے دوران آپ کے سامنے صرف یہ مقصد ہونا چاہیے کہ آپ اچھی طرح کھیلیں یعنی آپ کے کھیل کا معیار ایسا ہونا چاہیے کہ دوسرے آپ کو دیکھ کر لطف اندوز ہوں۔ آپ کا مقصد صرف کھیل کود ہونا چاہیے، دوسروں کو شکست دینا نہیں۔ چنانچہ کھیل کے دوران پیشہ ور کھلاڑیوں کا سا رویہ ہرگز اختیار نہ کریں۔ اگر آپ کی کارکردگی کا معیار اوسط درجے کا ہے تو پھر آپ کو مطمئن رہنا چاہیے۔

بعض دلچسپیاں ایسی ہیں کہ ان کے لئے آپ کو گھر سے باہر نکلنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر شکار، مہم جوئی یا فوٹو گرافی وغیرہ۔ اگر آپ کو سیر و تفریح کا شوق ہے تو تاریخ سے واقفیت آپ کے لئے مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ کسی شہر یا عمارت کی سیر کرتے ہوئے اگر آپ کو اس کی تاریخ کے بارے میں معلوم ہو تو آپ زیادہ لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ سائنس سے دلچسپی رکھتے ہیں تو عجیب و غریب پودے اور درخت، مختلف علاقوں کے جغرافیائی حالات اور اس قسم کے دوسرے علوم آپ کے لئے دلچسپی کا سامان پیدا کر سکتے ہیں۔

### تخلیقی مشاغل سے زندگی میں رنگ بھریں

اگر آپ کی زندگی ایک ہی ڈگر پر چل رہی ہے اور آپ کے روزمرہ کے معمول میں تبدیلی نہیں آتی تو آپ کو چاہیے کہ اپنی زندگی میں رنگ بھرنے کے لئے کوئی تخلیقی مشغلہ اختیار کریں۔ تخلیقی مشغلے سے میری مراد صرف یہ نہیں



دوست بنائیں، توفی کریں ..... 70

کہ آپ کہانیاں لکھنا اور شعر کہنا شروع کر دیں۔ اگر آپ ادبی ذوق رکھتے ہیں تو کہانیاں لکھنا اور شعر کہنا بھی آپ کے لئے ایک دلچسپ تخلیقی مشغلہ بن سکتا ہے اور ممکن ہے کہ آپ ترقی کرتے کرتے اقبال، غالب، فیض، ساحر، قاسمی، کرشن، منٹو یا بیدی کے معیار تک پہنچ جائیں۔ تاہم فن تخلیق کا مطلب صرف افسانہ اور ناول نگاری اور شعر گوئی ہی نہیں۔ اس میں وہ تمام مشاغل شامل ہیں جن کے دوران آپ اپنی صلاحیتوں سے کام لیتے ہوئے کوئی نئی چیز پیدا کریں۔ یہ نئی چیز

ایک کہانی ہو سکتی ہے، ایک نظم ہو سکتی ہے اور ایک لہجہ پکوان بھی ہو سکتا ہے۔

آگے بڑھیں اور کوئی تخلیقی مشغلہ اختیار کریں، شعر کہیں، کہانی لکھیں، موسیقار بنیں، گانا گائیں، اداکاری کریں،



خوبصورت تصاویر بنائیں، سائنسی آلات تیار کریں، فوٹو گرافی کریں، باغبانی کریں، لذیذ کھانا پکائیں یا گھر کو خوبصورتی سے سجائیں۔ ایسے بے شمار مشغلے ہیں جو آپ اختیار کر سکتے ہیں اور ان میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ یقیناً پوچھیں گے کہ ان تمام باتوں کا دوست بنانے کے فن سے کیا تعلق ہے۔ ہمارا جواب یہ ہے کہ ان تمام باتوں کا دوست بنانے کے فن

71 ..... دوست بنائیں، توفی کریں

سے بہت گہرا تعلق ہے۔ اس لئے کہ جب آپ کوئی مشغلہ اختیار کریں گے تو آپ کو روحانی مسرت حاصل ہوگی اور جب آپ مطمئن اور خوش ہوں گے تو دوسرے لوگوں کے ساتھ آپ کا رویہ بہتر اور خوشگوار ہوگا۔ آپ دوسرے لوگوں کو اپنی دلچسپیوں میں شریک کرنا چاہیں گے اور اس طرح دوستی اور رفاقت کی ایک خوشگوار فضا پیدا ہوگی۔

یاد رکھیں کہ جو شخص اپنی زندگی سے مطمئن نہ ہو اور جس کے چہرے پر انفرادی کے بادل چھائے ہوئے ہوں اُس میں دوسروں کے لئے کوئی کشش نہیں ہوتی۔ مسرت ایک چھوت کے مرض کی طرح ہے۔ اگر آپ اس مرض میں مبتلا ہوں گے تو یہ مرض دوسروں کو بھی لگ جائے گا۔ یعنی اگر آپ خوش اور مطمئن ہوں گے تو یہ خوشی اور اطمینان دوسرے لوگوں تک پھیل جائے گا۔



مطالعہ ایک عالمگیر نوعیت کی دلچسپی ہے۔ ہم پہلے بھی آپ کو مشورہ دے چکے ہیں کہ آپ مینے میں کم از کم ایک عدد علمی کتاب کا ضرور مطالعہ کریں۔ اس طرح آپ کی معلومات میں گہرائی پیدا ہوگی۔ مطالعے کے سلسلے میں قدم بہ قدم آگے بڑھنا چاہیے۔ پہلے عام دلچسپی کی کتابیں پڑھنی





بچپن کے اس رویہ کو برقرار رکھا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ جو نئی بچپن کی حد کو پار کرتے ہیں ان میں ایک بُری عادت پیدا ہو جاتی ہے یعنی وہ ماحول میں رچ بس جانے کی صلاحیت کھو دیتے ہیں اور نئے ماحول کے رنگ میں رنگے جانے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ جب انہیں روزمرہ زندگی کے کام کاج سے فرصت ملتی ہے تو وہ کابلوں کی طرح پڑے رہتے ہیں اور ہر اس سرگرمی سے گریز کرتے ہیں جس کے دوران انہیں تھوڑی سی بھی زحمت کرنی پڑے۔ وہ نئے لوگوں کے ساتھ ملنے سے کتراتے ہیں اور

چاہئیں۔ جب مطالعے کی عادت ہو جائے تو پھر سنجیدہ اور علمی کتابوں کا مطالعہ شروع کیا جاسکتا ہے۔

جب آپ کو کسی علم یا فن سے گہری دلچسپی ہوگی تو ظاہر ہے کہ آپ ان لوگوں سے ملنا پسند کریں گے جو آپ کی طرح اس علم یا فن سے دلچسپی رکھتے ہیں۔ آج کل ہر جگہ اس قسم کے ادارے موجود ہیں جہاں کسی مخصوص علم یا فن سے دلچسپی رکھنے والے لوگ جمع ہوتے ہیں۔ ان مقامات پر آپ کو اپنے ہم ذوق لوگ مل سکتے ہیں اور انہیں ہم ذوق لوگوں میں سے آپ اچھے دوست بھی منتخب کر سکتے ہیں۔

### نئے لوگوں سے ملیں اور زندگی کو ہنگامہ خیز بنائیں

نئے نئے لوگوں کے ساتھ ملنے سے ہرگز نہ گھبرائیں۔ ذرا اپنے بچپن کو یاد کریں جب آپ ایک ننھے بچہ تھے۔ آپ کو سکول میں داخل کرایا گیا تو وہاں آپ کا کوئی دوست یا واقف کار موجود نہیں تھا۔ آپ کو یہ نیا ماحول یقیناً پسند نہیں آیا تھا۔ لیکن آپ بے بس تھے۔ آپ کو بہر حال سکول جانا پڑتا تھا۔ آپ کو یہ بھی یاد ہوگا کہ ایک سال بعد آپ کی کلاس میں شاید ہی کوئی ایسا بچہ ہوگا جس نے کوئی دوست نہ بنالیا ہو۔ آپ کو یہ بھی یاد ہوگا کہ کچھ عرصے بعد یا غالباً اگلے ہی سال کلاس کے ہر ننھے طالب علم کے کئی کئی دوست بن چکے تھے اور ہر بچہ سکول کے ماحول میں بہت ہی خوش تھا۔

ایک لمحہ کے لئے جائزہ لیں کہ کیا آپ نے جوان ہونے کے بعد



75 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں  
ذہانت بھی ہوگی اور حسن بھی۔ یہ لوگ آپ کی زندگی میں ہر طرف مسرتیں  
بکھیر سکتے ہیں۔

### یاد رکھنے کی باتیں

- ☆ دلچسپیاں اور مشاغل لوگوں سے ملنے جلنے کے مواقع پیدا کرتے ہیں۔
- ☆ دوست کے انتخاب میں آدمی کا لاشعور بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- ☆ تاہم اگر دو آدمی ایک جیسے مشاغل اور دلچسپیاں رکھتے ہوں تو ان کے درمیان دوستی کا رشتہ قائم ہو سکتا ہے، یہ مشترکہ دلچسپیاں بعد میں دوستی میں مزید گہرائی پیدا کرتی ہیں۔
- ☆ آپ بھی کوئی دلچسپ مشغلہ اختیار کریں۔ ایسا مشغلہ جو آپ کے دفتری اور کاروباری کام کا ج سے بالکل مختلف ہو۔ اس مشغلے کی وجہ سے نہ صرف آپ کی معلومات اور تجربے میں اضافہ ہوگا بلکہ آپ کے ذہن کو بھی تازگی حاصل ہوگی۔
- ☆ مشاغل دلچسپیوں اور کھیلوں کے دوران دوسروں کو شکست دینے کے جنون میں مبتلا نہ ہوں۔ مقصد یہ ہونا چاہیے کہ آپ کو اپنے ہم ذوق لوگوں کو جاننے کا زیادہ سے زیادہ موقع ملے تاکہ آپ کے تعلقات کا دائرہ وسیع ہو اور آپ دوست بنا سکیں۔

74 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں  
نئے ماحول میں جانے سے گریز کرتے ہیں۔ مختصر یہ کہ ہر نئی صورت حال کا سامنا کرنے سے وہ گھبراتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ان کی زندگی کولہو کے تیل کی طرح ایک ہی راستے پر گھومتی رہتی ہے اور وہ کنویں کے مینڈک کی طرح اپنے ماحول کے عادی ہو جاتے ہیں اور یہ کنواں ہی ان کی ساری کائنات بن جاتا ہے۔ اس طرح زندگی کے دلچسپ، انوکھے اور خوبصورت پہلو ان کی نظروں سے اوجھل رہتے ہیں اور وہ زندگی کے حسین ترین مواقع کھو دیتے ہیں۔

آپ ہرگز اس مرض میں مبتلا نہ ہوں۔ آگے بڑھیں اور اس ہنستی گاتی زندگی کے حسن کو گلے لگالیں۔ نئے نئے لوگوں سے ملیں۔ ان لوگوں میں







تلخی کا مظاہرہ کیوں کر رہا ہے۔

ممکن ہے کہ امیر اور خوشحال

ہونے کے باوجود وہ زندگی سے

بیزار ہو۔ ہو سکتا ہے کہ اس کی

ازدواجی زندگی بہت ہی تلخ ہو۔

ممکن ہے کہ وہ کسی پیچیدہ مرض

میں مبتلا ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے

کہ اس کی اولاد اس کے لئے

پریشانی کا سبب بن رہی ہو۔ یہ

وہ باتیں ہیں کہ جن کا دوسرے

فہم کو علم نہیں ہو سکتا۔

زندگی کا سب سے بڑا

الہیہ یہ ہے کہ ہم ایک دوسرے کی اندرونی کیفیات کے بارے میں بہت ہی

کم معلومات رکھتے ہیں۔ ہم لوگوں کا ظاہری حلیہ دیکھ کر ان کے بارے میں

رائے قائم کرتے ہیں۔ ہمیں اس بات کا بالکل کوئی علم نہیں ہوتا کہ دوسرے

فہم کی جذباتی، روحانی، ذہنی اور نفسیاتی کیفیات کیا ہیں اور اس کی زندگی

میں کیا الجھنیں، غم، مایوسیاں اور حسرتیں ہیں۔

کچھ عرصہ ہوا ایک عورت نے خودکشی کر لی۔ بظاہر اس عورت کے پاس

زندگی کی ہر آسائش موجود تھی۔ اس کا اچھا خاصا خوبصورت اور بڑا گھر تھا۔

## باب: 7

### سیدھی بات..... اُلٹا جواب

یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ ہم اکثر اپنے بہترین دوستوں کے لئے بھی ایک معمہ بن جاتے ہیں۔ یعنی ہمارے قریب ترین دوست بھی بعض اوقات ہمیں سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ہمارا موڈ اچانک بدل جاتا ہے اور ہم دوستانہ طرز عمل چھوڑ کر چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرنے لگتے ہیں۔ کوئی سیدھی بات کرے تو ہم اُلٹا جواب دیتے ہیں۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ انتہائی خوش مزاج لوگ چڑچڑے ہو جاتے ہیں اور ہنسنا بولنا چھوڑ کر خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔ دنیا میں کوئی فہم ایسا نہیں جسے کبھی بکھار اس قسم کا دورہ نہ پڑتا ہو۔ چنانچہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوستی برقرار رہے تو پھر آپ کو دوستوں کے موڈ میں اس قسم کی اچانک تبدیلیوں کو برداشت کرنا پڑے گا۔

اگر تک جوتے کی وجہ سے پاؤں دکھ رہا ہو، سر میں شدید درد ہو یا کسی ناکامی کا سامنا کرنا پڑا ہو تو ایک انتہائی خوش مزاج آدمی بھی وقتی طور پر سخت چڑچڑا ہو سکتا ہے۔ آپ کو یہ بات ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھنی چاہیے۔ خاص طور پر ایسے حالات میں جب کوئی فہم آپ کی سیدھی بات کا اُلٹا جواب دے رہا ہو۔ آپ کو دوسرے لوگوں کا تلخ رویہ برداشت کرنا چاہیے کیونکہ آپ کسی فہم کی زندگی سے مکمل طور پر واقف نہیں۔ آپ کو کیا معلوم کہ وہ فہم اتنی





بعض لوگ ضرورت سے زیادہ حساس ہوتے ہیں اور وہ دوسروں کے طرز عمل اور سلوک میں کیڑے نکالتے رہتے ہیں۔ انہیں ہمیشہ یہ گلہ رہتا ہے کہ فلاں شخص نے مجھ سے اچھا سلوک نہیں کیا۔ ایسے لوگ عموماً شدید احساس کمتری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ چنانچہ انہیں چاہیے کہ وہ گہری نظر سے اپنا جائزہ لیں اور اپنے احساس کمتری کا سبب تلاش کریں۔

ایک بات آپ کو ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھنی چاہیے اور وہ اہم نکتہ یہ ہے کہ اکثر لوگوں کی فطرت میں ہمدردی کا جذبہ موجود ہوتا ہے لیکن کبھی کبھار بے خیالی میں وہ بلا سوچے سمجھے تلخ مزاجی کا مظاہرہ کر دیتے ہیں حالانکہ ان کا ہرگز یہ مقصد نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ دوسرے شخص کا رویہ اتنا تلخ نہیں ہوتا جتنا ہمیں محسوس ہوتا ہے۔ اس کی عام قسم کی معمولی حرکت

اس کا شوہر اس سے محبت کرتا تھا اور اس کا ایک پیارا سا بچہ بھی تھا۔ آخر وہ کون سے واقعات تھے جنہوں نے اس کا ذہنی توازن بگاڑ دیا اور اسے خودکشی پر مجبور ہونا پڑا۔ اگر ہمیں ان واقعات کے بارے میں معلوم ہوتا تو ہو سکتا ہے کہ ہماری کوششیں اور ہمدردیاں اسے بچا لیتیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ ان واقعات کے بارے میں کسی کو بھی کچھ علم نہیں تھا۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہماری ذات میں یا ہمارے طرز عمل میں بعض خامیاں ہوتی ہیں جن کا ہمیں خود بھی علم نہیں ہوتا۔ چنانچہ بلا ارادہ اور نہ چاہتے ہوئے بھی ہم دوستوں کو دکھ پہنچا بیٹھتے ہیں۔ ہمارے دوست بظاہر گلہ تو نہیں کرتے لیکن وہ ہم سے دور دور رہنے لگتے ہیں۔ ان کی ناراضگی غلط فہمی کو جنم دیتی ہے اور دوستی ٹوٹ جاتی ہے۔

### اپنی الجھنوں کی سزا دوسروں کو مت دیں

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ہم اپنی کسی غلطی کی وجہ سے اپنے آپ سے ناراض ہوتے ہیں لیکن غصہ دوسروں پر اتارتے ہیں۔ اپنی غلطیوں کی سزا دوسروں کو دینا کوئی عقل مندی نہیں۔ آپ نے اکثر لوگوں کو یہ کہتے سنا ہوگا ”مجھے کچھ بھی معلوم نہیں کہ میں نے اس شخص کے ساتھ ایسا تلخ رویہ کیوں اختیار کیا اور اسے کیوں برا بھلا کہا۔“ اصل میں ان لوگوں کو اپنے آپ پر غصہ ہوتا ہے لیکن ان کا ذہن غصے کو ٹھنڈا کرنے کی نئی راہ نکالتا ہے اور وہ غیر ارادی طور پر دوسروں پر برسنے لگتے ہیں۔

میں بھی ہمیں اپنی توہین کا پہلو دکھائی دیتا ہے۔ یہ دراصل ہمارے احساس اور سوچنے کے انداز کا کرشمہ ہوتا ہے۔

### دوستوں سے شکایت ہو تو انہیں بتا دیں

جب آپ کو کسی سے گلہ ہو تو دل ہی دل میں کڑھتے رہنا بہتر نہیں ہوتا۔ اگر آپ کو دوستوں سے کوئی شکایت ہے اور یہ شکایت بے جا نہیں بلکہ حقیقت پر مبنی ہے تو آپ کو چاہیے کہ اپنی شکایت سے دوستوں کو آگاہ کریں تاکہ انہیں بھی معلوم ہو کہ آپ کے دل میں کیا رنجش ہے۔ ایسا کرنے سے شکایتیں عموماً رفع ہو جاتی ہیں کیونکہ آپ کے دوست اپنی صفائی پیش کریں گے اور اصل حالات سے آپ کو آگاہ کریں گے یا کم از کم اپنے نامناسب رویہ پر شرمندگی محسوس کرتے ہوئے معذرت کریں گے۔ اس طرح دل سے کدورت خود بخود مٹ جائے گی۔

اگر دوستوں سے شکایت کا موقع نہ ملے تو ایک اور طریقے پر عمل کریں یعنی ایک کاغذ لیں اور اس پر تمام صورت حال تحریر کریں۔ اس طرح دو فائدے ہوں گے۔ پہلا فائدہ یہ ہو گا کہ آپ کا نقطہ نظر واضح طور پر آپ کے سامنے آ جائے گا اور دوسرا فائدہ یہ ہو گا کہ آپ کے ذہن کا اُبال، ذہن سے نکل کر لفظوں کی صورت میں کاغذ پر آ جائے گا۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ جن باتوں کو ہم بہت ہی زیادہ اہمیت دیتے ہیں، جب انہیں کاغذ پر تحریر کرتے ہیں تو وہ ہمیں بہت ہی معمولی دکھائی دیتی

ہیں۔ مطلب یہ ہوا کہ ذہن میں جو باتیں پہاڑ جتنی بڑی ہوتی ہیں کاغذ پر وہ رائی کے دانے کی طرح کم تر اور معمولی دکھائی دیتی ہیں۔

جب آپ کاغذ پر اپنے جذبات کی کیفیت تحریر کریں تو کسی جذبے کو ہرگز نہ چھپائیں۔ جو کچھ آپ محسوس کرتے ہوں اسے حرف بحرف صحیح لکھیں۔ اگر آپ کے لاشعور میں کسی قسم کا شک و شبہ یا خدشات ہیں تو ان کو بھی تحریر کرنے کی کوشش کریں۔ اس طریقے پر عمل کرنا بہت ہی مفید ثابت ہو گا کیونکہ اس طرح آپ کو ان عجیب و غریب قوتوں کو بھی سمجھنے کا موقع ملے گا جو انسان کے افعال اور خیالات کے پیچھے کارفرما ہوتی ہیں۔ اس مفید طریقے پر عمل کرنے کے بعد آپ اس کاغذ کو پھاڑ کر پھینک دیں۔

### محبت اور دوستی میں ہیر اور را بجھانہ بنیں

دوستی میں بہت زیادہ شدت پیدا نہ کریں۔ اس نصیحت پر لڑکیوں کو خاص طور سے عمل کرنا چاہیے۔ کبھی یہ توقع نہ کریں کہ آپ کا دوست آپ کو دنیا کی ہر چیز سے زیادہ عزیز رکھے۔ دنیا میں ایسے لوگ یقیناً موجود ہوں گے جن کے دوست یا محبوب انہیں دنیا کی ہر شے سے زیادہ پیار کرتے ہیں اور جان سے بھی زیادہ عزیز رکھتے ہیں لیکن یہ خوش قسمتی ہر شخص کے حصے میں نہیں آتی۔ ہم میں سے اکثر لوگوں کو جو محبت اور شفقت ملتی ہے اس میں کئی اور حصہ دار بھی ہوتے ہیں۔ صاف لفظوں میں یوں کہنا چاہیے کہ ہمارے دوست صرف ہمیں ہی نہیں بعض دوسرے لوگوں کو بھی چاہتے ہیں۔ چنانچہ ہمیں کسی کی



دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 82

محبت اور شفقت میں سے جتنا بھی حصہ ملے ہمیں اس پر اکتفا کرنا چاہیے اور خوش رہنا چاہیے۔ دوستوں پر حکمرانی سے گریز کرنا چاہیے۔ اگر آپ کے دوست کے خیالات اور سرگرمیاں ہمیشہ آپ کی مرضی کے مطابق نہ ہوں تو آپ کو ضرورت سے زیادہ غصے میں نہیں آنا چاہیے۔

### محبت کے پیاسے

بعض لوگ ایسے بھی ہوتے کہ وہ بہت ہی آسانی کے ساتھ دوست بنا لیتے ہیں لیکن ان میں دوستی کو برقرار رکھنے کی ذرا سی بھی صلاحیت نہیں ہوتی۔ اگر ایسے لوگوں کے ذہن کا تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہو گا کہ وہ محبت کے پیاسے ہیں۔ ان کی پیاس اس قدر شدید ہے کہ وہ فوراً بہت سی محبت اور شفقت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ جب انہیں بہت سی محبت اور شفقت فوری طور پر نہیں ملتی تو وہ مایوس ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ محبت کی یہ شدید خواہش انہیں محبت سے محروم کرتی چلی جاتی ہے۔ بعض اذیمز عریا بوڑھے آدمی نوجوان لڑکوں کے ساتھ دوستی کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں۔ ان لوگوں کے لاشعور میں یہ خواہش ہوتی ہے کہ کوئی ان سے محبت کرے اور انہیں اپنا محافظ اور ناصح سمجھے۔

### دوستوں پر حکومت اچھی نہیں

اکثر لوگ یہ پسند نہیں کرتے کہ کوئی ان پر حکمرانی کرے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ دوستی بے مزہ ہے اور آپ مسلسل دوست بدلتے رہتے

83 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

ہیں تو پھر آپ کو چاہیے کہ اپنی ذات کا جائزہ لیں اور یہ دیکھیں کہ کہیں آپ لوگوں سے زیادہ توقعات تو نہیں رکھتے۔ کچھ باتیں ایسی ہیں جو دوستی کو تباہ کر سکتی ہیں مثلاً دوستوں پر قبضہ جمالینا، ان کے خیالات اور افعال پر حکمرانی کی خواہش رکھنا اور ہمیشہ دوستی اور محبت کا ثبوت طلب کرتے رہنا۔

اگر آپ کا موڈ اچھا نہ ہو تو آپ کوئی ایسا کام شروع کر دیں جس میں آپ کو اپنی تمام جسمانی اور ذہنی توانائی صرف کرنی پڑے۔ آپ خود محسوس کریں گے کہ ایسا کرنے سے چڑچڑے پن اور طبیعت کی تلخی کو تسکین کی راہ مل جاتی ہے۔ چنانچہ آپ اپنی کار، موٹر سائیکل یا سکوتر دھو سکتے ہیں، کپڑے استری کر سکتے ہیں، جوتے پالش کر سکتے ہیں، باغبانی کر سکتے ہیں اور بے شمار دوسرے کام کر سکتے ہیں۔ تاہم کام کا انتخاب کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ یہ کام بور قسم کا نہ ہو ورنہ آپ کے ذہنی تناؤ میں اور اضافہ ہو جائے گا۔

### عمر رسیدہ لوگوں کے ساتھ برتاؤ

زندگی کے سفر میں آپ کو اکثر لوگ ایسے ملیں گے جن کے ساتھ گزارہ کرنا مشکل محسوس ہو گا۔ عمر رسیدہ لوگوں اور بزرگوں کے ساتھ نرمی کے برتاؤ کو اپنا اصول بنالیں۔ یاد رکھیں کہ ایک دن آپ بھی بوڑھے ہو جائیں گے۔ عمر رسیدہ لوگ مشفق، تجربہ کار اور ہمدرد ہوتے ہیں۔ یہ لوگ اچھی طرح جانتے ہیں کہ زندگی پھولوں کی بیج نہیں۔ وہ خود بھی تکلیفیں اور مصائب برداشت کر چکے ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہ دوسروں کے لئے ہمدردی کا جذبہ رکھتے ہیں۔

دوست بنائیں، ترقی کریں ..... 84

عمر رسیدہ لوگ زندگی کے اس موڑ پر ہوتے ہیں جہاں پہنچ کر آدمی کے دل و دماغ میں ٹھہراؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ چنانچہ یہ لوگ نوجوانوں کو اپنی زندگی کے تجربات سے فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ اور بہت ہی مفید مشورے دے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو اُن کے مشوروں سے اختلاف ہو تب بھی ان مشوروں کی افادیت اور اہمیت اپنی جگہ برقرار رہتی ہے۔

نوجوان لوگ عمر رسیدہ لوگوں کی بات کی طرف زیادہ توجہ نہیں دیتے۔ چنانچہ جب کوئی نوجوان کسی عمر رسیدہ آدمی کی بات کو اہمیت دیتا ہے تو وہ بہت خوش ہوتا ہے۔ اگر آپ کو بزرگوں کی ایک ہی بات بار بار سننا پڑے تب بھی ناگواری محسوس نہ کریں۔ کسی کی بات سننے سے آپ کا کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ اگر عمر رسیدہ لوگ بدلتے ہوئے وقت کے ساتھ ساتھ نہیں چلتے اور نئے خیالات کو قبول نہیں کرتے تو یہ ایک فطری بات ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر عمر رسیدہ لوگوں سے پوچھا جائے تو وہ نوجوانوں کو مورد الزام ٹھہرائیں گے اور شکایت کریں گے کہ نوجوان لوگ کسی معقول بات کو سننے پر آمادہ نظر نہیں آتے۔ عمر رسیدہ لوگوں کا یہ موقف بھی غلط نہیں کیونکہ اُن لوگوں کی نظروں کے سامنے کئی نظریات نے جنم لیا اور پھر ختم ہو گئے۔ کئی فیشنوں نے رواج پایا اور اختتام کو پہنچے اور کئی طوفان اُٹھے اور پھر سرد پڑ گئے۔ لہذا جو جوش و خروش نوجوانوں میں ہوتا ہے، وہ عمر رسیدہ لوگوں میں نہیں ہو سکتا کیونکہ عمر رسیدہ لوگ بہر حال نوجوانوں سے زیادہ جہاں دیدہ اور تجربہ کار ہوتے ہیں۔

اگر کوئی عورت یا مرد شادی نہ کرے اور اس کی عمر بھی کافی ہو جائے تو

85 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

آپ اس کے بارے میں یہ دوائے قائم نہ کریں کہ وہ زندگی سے مایوس ہو چکا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ان لوگوں نے اس لئے شادی نہ کی ہو کہ وہ آزاد رہنا چاہتے ہوں اور انہیں آزادی کی زندگی پسند ہو۔ ممکن ہے کہ یہ لوگ پُر جوش، پُر مسرت اور مفید زندگی گزار رہے ہوں۔ ایسے لوگوں کو عجیب و غریب مخلوق سمجھنا بہت ناانصافی ہے۔ کیونکہ جس طرح آپ کو شادی کرنے کی آزادی ہے اسی طرح ہر شخص کو شادی نہ کرنے کی بھی آزادی ہے۔

### سب سے محبت کریں

بیماروں، ضرورت مندوں اور مصائب میں مبتلا لوگوں کے ساتھ ہمدردی کا سلوک کریں۔ لوگوں کے ذہن میں آپ کے بارے میں یہ تصور ہونا چاہیے کہ آپ ضرورت کے وقت دوسروں کے کام آتے ہیں۔ جب کوئی شخص بیمار ہو یا اسے کسی مشکل کا سامنا ہو تو ایسے وقت میں دوستوں کی سب سے زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ اگر کسی شخص کو کوئی مشکل درپیش ہو تو ہمیں سوچنا چاہیے کہ اگر ہم اس شخص کی جگہ ہوتے تو ہمارا رویہ کیسا ہوتا۔

بیمار لوگوں کو یہ خیال ستاتا رہتا ہے کہ لوگ ہمارا خیال نہیں رکھتے۔ اگر آپ ان لوگوں کی طرف تھوڑی سی بھی توجہ دیں تو آپ دیکھیں گے کہ وہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں زیادہ دلچسپی لینے لگے ہیں۔ ایک ایسے شخص سے جو بستر پر پڑا ہو یا چار دیواری میں قید ہو جب آپ ملنے جائیں گے تو اسے بڑا حوصلہ ملے گا۔



تیزھے، تلخ مزاج، بور، جھگڑالو اور انتہا پسند لوگوں کے ساتھ بھی ہمدردی اور مہربانی سے پیش آئیں۔ اگر آپ انہیں ناپسند کرتے ہوں تب بھی ان سے مہربانی کا برتاؤ کریں۔

سنی سنائی باتوں پر یقین کر کے لوگوں کے خلاف اپنے دل میں ہرگز نفرت یا تعصب پیدا نہ کریں۔ لوگوں کا جائزہ لینے کے لئے ہمیشہ اپنی عقل پر بھروسہ کریں۔ اگر کوئی شخص نامناسب رویہ اختیار کرتا ہو تو آپ اس بات کا جائزہ لیں کہ وہ کون سی قوتیں ہیں جنہوں نے اس شخص کو اس قسم کا بنا دیا ہے۔ ناسمجھ والدین، خود اعتمادی کی کمی، ترقی کا موقع نہ ملنا، مسلسل ناکامیاں، نکتہ چینی کا خوف وغیرہ وہ اہم پہلو ہیں جو آدمی کے مزاج پر اثر ڈالتے ہیں اور اسے ایک تیزھا آدمی بنا دیتے ہیں۔

### انسانی زندگی خواہشات اور حسرتوں کا مجموعہ

فلورنس سی بری اپنی کتاب ”محبت ایک چیلنج ہے“ میں لکھتی ہیں.....  
”ہمارے دل میں کئی ایسی خواہشات بھی چھپی ہوتی ہیں جن کا ہمیں کوئی علم نہیں ہوتا..... ہمارے جذبات معقولیت پر مبنی نہیں ہوتے..... ہماری ذات ہماری حرکتوں اور افعال سے زیادہ ہماری خواہشات اور حسرتوں کا مجموعہ ہوتی ہے۔“ انسان ایک ایسی مخلوق ہے جس کے اندر کئی طوفان برپا ہوتے ہیں۔“  
آپ کو یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ کبھی کبھی خود آپ بھی دوسروں کے ساتھ انتہائی تیزھے رویہ کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ چنانچہ جب دوسرے

لوگ تیزھے پن اور نامعقولیت کا مظاہرہ کر رہے ہوں تو صبر اور برداشت سے کام لینا چاہیے۔ اس طرح آپ ایک ہمدرد اور شفیق شخص کی حیثیت سے مشہور ہوں گے اور لوگ آپ کے بارے میں بہت اچھی رائے رکھیں گے۔

### یاد رکھنے کی باتیں

- ☆ ہم سب کبھی کبھی نامعقول قسم کا رویہ اختیار کر لیتے ہیں۔ چنانچہ اگر کوئی اچھی طرح پیش نہ آئے تو آپ کو درگزر کرنا چاہیے۔ جس طرح دوسرے لوگ آپ کا نامعقول رویہ برداشت کرتے ہیں اور آپ کی ایسی بات سن کر درگزر کرتے ہیں۔
- ☆ کسی پر نکتہ چینی کرتے وقت یہ بھی دیکھ لیں کہ خود آپ میں کتنی خامیاں ہیں۔ اگر آپ نے اپنی خامیوں پر نظر رکھی تو آپ دوسروں کی خامیاں برداشت کرنا سیکھ لیں گے اور دوستوں کو دکھ نہیں پہنچائیں گے۔
- ☆ دوسروں کے خلاف اپنے دل میں نفرت یا تعصب کو جگہ نہ دیں۔
- ☆ جب آپ پر چڑچڑاہٹ طاری ہو اور آپ کا موڈ خراب ہو تو کوئی ایسا کام شروع کر دیں جس میں آپ کو اپنی تمام ذہنی اور جسمانی توانائی صرف کرنی پڑے۔
- ☆ اگر بعض لوگ اتنے بُرے اور نامعقول ہوں کہ آپ انہیں پسند نہ کرتے ہوں تب بھی آپ کو چاہیے کہ ان کے ساتھ ہمیشہ نرمی اور ہمدردی کا برتاؤ کریں۔

## دوست کہاں تلاش کئے جائیں

صرف دوستی کی خواہش ہی کافی نہیں۔ دوست بنانے کے لئے کوشش کرنا پڑتی ہے۔ جب آپ کسی شخص کو دوست بنانے کی کوشش کریں گے تو وہ شخص بھی آپ کی طرف بڑھے گا۔ اگر آپ کی شخصیت میں دلچسپی کا کوئی سامان ہوا اور آپ میں کشش ہوئی تو لوگ ہزار بندھن توڑ کر آپ کی طرف بڑھیں گے۔ اگر آپ کے دل میں کسی کو دوست بنانے کی خواہش ہو لیکن یہ خواہش صرف خواہش ہی رہے اور آپ عملی طور پر کوئی قدم نہ اٹھائیں تو ظاہر ہے کہ آپ کے لئے کسی کو دوست بنانا ناممکن ہو گا۔

اب ہم مختصر طور پر آپ کو بتائیں گے کہ لوگوں سے ملنے جلنے اور دوست بنانے کے مواقع آپ کو کیسے اور کہاں میسر آ سکتے ہیں۔

فرض کریں کہ ایک نوجوان کو ملازمت کے سلسلے میں ایک بالکل اجنبی شہر میں جانا پڑتا ہے۔ یہ نوجوان رہنے کے لئے کوئی چھوٹا موٹا کمرہ کرائے پر لے گا اور ظاہر ہے کہ جلد ہی اُسے تنہائی کا احساس ستانے لگے گا۔ ایسی صورت میں اس نوجوان کو کیا کرنا چاہیے۔ ظاہر ہے کہ اس کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ وہ تنہا گھومتا پھرتا رہے یا فلم دیکھنے چلا جائے یا پھر اپنے کمرے میں تنہا پڑا رہے اور بور ہوتا رہے۔ اگر اس نوجوان میں معمولی سی سمجھ بوجھ بھی ہوگی

تو وہ خود سے ضرور کہے گا کہ مجھے اس شہر میں رہنا ہے اور یقیناً یہی خوشی وقت بسر کرنا ہے۔ لہذا یہ مقصد حاصل کرنے کے لئے میں کیا کر سکتا ہوں؟

اگر ایسا شخص لکھنے پڑھنے سے دلچسپی رکھتا ہے تو وہ کسی تعلیمی ادارے میں شام کی کلاسوں میں داخلہ لے سکتا ہے۔ ان کلاسوں میں اُسے بہت سے دوسرے لوگ ملیں گے جو اُس جیسی ہی دلچسپیاں رکھتے ہوں۔ مشترکہ دلچسپیوں کی بنا پر جلد ہی دوستی کا رشتہ استوار ہو جائے گا۔ یہ دوستی تعلیمی ادارے تک محدود نہیں رہے گی بلکہ تعلیمی ادارے سے باہر بھی دوستوں کی رفاقت حاصل رہے گی۔ تعلیمی اداروں کے علاوہ کئی دوسرے مقامات بھی ہیں جہاں آپ کو دوستوں کی رفاقت حاصل ہو سکتی ہے۔ مثلاً ہر شہر میں ڈرامہ سوسائٹیاں موجود ہیں، شام کو موسیقی، رقص اور مصوری کی کلاسیں ہوتی ہیں اور کھیلوں اور تن سازی کے کلب موجود ہیں۔ آپ کسی بھی کلب کے ممبر بن سکتے ہیں۔ یہاں آپ نہ صرف خوشگوار طریقے سے وقت گزار سکتے ہیں بلکہ کئی لوگ آپ کے دوست بھی بن سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ آپ کے شہر میں کئی سیاسی جماعتوں کے دفاتر ہیں۔ اگر آپ سیاست سے دلچسپی رکھتے ہیں تو یہاں آپ کو دوستوں اور ہم خیال لوگوں کا ایک وسیع حلقہ مل سکتا ہے۔ اگر آپ سماجی بہبود کے کاموں سے دلچسپی رکھتے ہیں تو پھر سماجی بہبود کے ادارے بھی آپ کے لئے مناسب رہیں گے۔ سماجی بہبود کے کاموں میں نوجوان بھی دلچسپی لے سکتے ہیں اور عمر رسیدہ لوگ بھی۔ اُن لوگوں کے لئے جو اپنے بچوں کی شادیاں کرنے کے بعد تنہائی کی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ سماجی بہبود کے ادارے دلچسپی کا باعث بن سکتے ہیں۔



90 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

ان اداروں میں آپ انسانی فلاح و بہبود کا مقدس کام سرانجام دے سکتے ہیں۔ سماجی بہبود کے اداروں کے تحت فلاح و بہبود کے بہت سے کام ہوتے ہیں۔ مثلاً ان اداروں کے تحت ہسپتال، شفاخانے، دارالامان، یتیم خانے، سینے پر ورنے اور امور خانہ داری کی کلاسیں، سکول اور کالج وغیرہ کام کر رہے ہیں۔ آپ ان اداروں میں رضا کارانہ طور پر اپنی خدمات پیش کر سکتے ہیں۔ یہاں کام کرنے سے نہ صرف ان اداروں کی مدد ہوگی اور آپ کو بنی نوع انسان کی خدمت کا موقع ملے گا بلکہ آپ کا دوستوں کا حلقہ بھی وسیع ہو جائے گا۔ سماجی فلاح و بہبود کے ادارے آپ کو خوش آمدید کہیں گے، کیونکہ ان اداروں کو کارکنوں کی خدمات کی ضرورت رہتی ہے۔ اگر آپ کسی ادارے میں کوئی مفید کام سرانجام دینے لگیں تو آپ کو آمرانہ رویہ اختیار نہیں کرنا چاہیے اور یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ اگر میں نے تعاون نہ کیا تو سارا کام ٹھپ ہو جائے گا۔ انسان کے لاشعور میں عموماً اپنی اہمیت ظاہر کرنے اور دوسروں پر حکمرانی کرنے کی خواہش ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر لوگ آمرانہ رویہ اختیار کر لیتے ہیں جو ہرگز مناسب نہیں۔ اگر آپ نے یہ غلطی کی تو آپ کی خدمات اور نیک نامی پر پانی پھر جائے گا۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ خوشامدی لوگ ہماری مسلسل تعریفیں کر کے ہمیں اس غلط فہمی میں مبتلا کر دیتے ہیں کہ تمہارے بغیر کام نہیں چل سکتا۔ یہ خوشامدی لوگ ہمارے حقیقی دوست نہیں ہوتے۔

اگر آپ ایمانداری سے جائزہ لیں تو آپ کو حقیقی تعریف اور جھوٹی خوشامد کا فرق بڑی آسانی کے ساتھ نظر آ جائے گا اور آپ کو حقیقی دوستوں اور

91 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

جھوٹے خوشامدیوں کے درمیان امتیاز کرنے میں ہرگز دقت محسوس نہیں ہوگی۔

## دوست ہوں تو آدمی زندگی سے بور نہیں ہوتا

اجنبی لوگوں تک پہنچنے اور انہیں دوست بنانے کے لئے یقیناً جرأت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم اکثر شکایت کرتے ہیں کہ زندگی بہت بور ہے اور اس میں سرگرمی اور مہم جوئی نہیں۔ یاد رکھیں کہ دوست بنانا اور حلقہ احباب وسیع سے وسیع تر کرنا بھی ایک زبردست مہم جوئی ہے۔ اس مہم جوئی کے لئے ایک وسیع میدان آپ کی نظروں کے سامنے موجود ہے صرف آپ کے قدم اٹھانے کی دیر ہے۔ اگر آپ نے اس سمت میں قدم اٹھایا تو آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کی زندگی بور نہیں رہی۔ زندگی میں ہزاروں الجھنیں اور خوف ہیں جو دشمنوں کی طرح گھات لگائے ہوئے ہمارے انتظار میں بیٹھے ہیں۔ آپ ان دشمنوں سے بچنے کے لئے فرار کی راہ اختیار کرتے ہوئے اپنی ذات کے خول میں پناہ لے سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ ہمت سے کام لیں تو آپ ان دشمنوں کا مردانہ وار مقابلہ بھی کر سکتے ہیں۔ آپ فرار کی راہ اختیار کرنا چاہتے ہیں یا ہمت اور جرأت کی؟ یہ فیصلہ کرنا آپ کا کام ہے۔

اگر آپ لوگوں سے تعلقات پیدا کرنے اور انہیں جاننے کی کوشش کریں گے تو آپ زندگی میں یقیناً تیزی سے ترقی کریں گے۔ دوستوں کی محبت اور اعتماد آپ کے لئے ایک مضبوط سہارا ثابت ہو گا اور آپ شرمیلے پن، عدم خود اعتمادی اور احساس کمتری جیسی الجھنوں پر قابو پالیں

93 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

### چند سنہری مشورے

- 1- یہ کبھی نہ سوچیں کہ لوگ آپ کو ناپسند کرتے ہیں۔ اگر آپ کسی کی طرف دوستی کا ہاتھ بڑھائیں گے تو وہ آپ کا ہاتھ ضرور تمام لے گا۔
- 2- اس بات کے انتظار میں نہ بیٹھے رہیں کہ دوسرا شخص گفتگو میں پہل کرے۔ آپ دوسرے لوگوں کے ساتھ تعارف پیدا کرنے کی خود کوشش کریں۔
- 3- یہ محسوس نہ کریں کہ آپ دنیا میں تنہا اور الگ تھلگ ہیں۔ یہ بھی ہرگز نہ سوچیں کہ آپ دوسروں سے مختلف ہیں۔
- 4- اس بارے میں پریشان نہ ہوں کہ آپ نے دوسروں پر کیا تاثر چھوڑا ہے اور نہ ہی دوسروں کو خوش کرنے کی کوشش میں حد سے تجاوز کریں۔
- 5- اگر دوسرے بدمزاجی کا مظاہرہ کریں تو آپ غمگین نہ ہوں۔ دوسرے لوگوں پر اپنی رائے مسلط کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- یہ کبھی نہ بھولیں کہ لوگ پریشان یا بیمار بھی ہو سکتے ہیں اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اُن کی نظر میں خود آپ کا رویہ مناسب نہ ہو۔
- 6- ہر شخص سے مہربانی کا برتاؤ کریں اور کسی کو دکھ نہ پہنچائیں۔
- 7- زندگی میں کوئی من پسند مشغلہ ضرور ہونا چاہیے۔ ایک ایسا مشغلہ جو دوسرے کے ساتھ ملنے جلنے اور دوستی کا موقع فراہم کرے اور آپ میں

92 ..... دوست بنائیں، ترقی کریں

گے۔ اس طرح آپ کو ترقی کی منزلیں تیزی سے طے کرنے میں بڑی مدد ملے گی۔ اگر آپ خوش رہنا اور اچھے دوست بنانا چاہتے ہیں تو پھر اس مقصد کے حصول کے لئے آپ کو کوشش کرنی چاہیے۔ کوئی شخص بھی اس سلسلے میں آپ کی مدد نہیں کر سکتا۔ دوسرا شخص تو آپ کو صرف مشورہ ہی دے سکتا ہے۔ اس مشورے پر عمل کرنا آپ کا کام ہے۔

### یاد رکھنے کی باتیں

- ☆ اگر آپ دوست بنانا چاہتے ہیں تو آپ کو لوگوں سے ملنے جلنے اور انہیں جاننے کی کوشش کرنی چاہیے۔
- ☆ یہ کوشش کرتے ہوئے اپنے مشاغل کو مد نظر رکھنا چاہیے اور اُن مقامات پر جانا چاہیے جہاں آپ کو ایسے لوگ مل سکتے ہیں جو انہیں مشاغل میں دلچسپی رکھتے ہوں۔
- ☆ اپنے آپ کو ناگزیر تصور نہ کریں اور نہ ہی آمرانہ رویہ اختیار کریں ورنہ آپ کی نیک نامی پر پانی پھر جائے گا۔
- ☆ پہلے اچھی طرح یہ سوچ لیں کہ آپ کا مقصد کیا ہے اور آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔ جب مقصد طے ہو جائے تو پھر آپ کو اس مقصد کے حصول کے لئے کوشش کرنی چاہیے۔ یاد رکھیں کہ آدمی اپنی خوشیوں کا محل خود تعمیر کرتا ہے اور انسان کی مسرتوں کا انحصار خود اُس پر ہوتا ہے۔



# ازدواجی خوشیاں۔ عورتوں اور مردوں کے لئے A Guide On Sex Education

## محبت کا فن

جذباتی اور رومانی تعلق کی باریکیاں  
اور محبت کے اسرار و رموز



THE ART  
OF  
LOVE  
AND  
RELATIONS

94 دوست بنائیں، ترقی کریں.....

زندگی کے مصائب برداشت کرنے کا عزم اور حوصلہ پیدا کرے۔

8۔ گفتگو کے دوران دوسروں کو بھی بات کرنے کا موقع دیں۔ خود ہی نہ بولتے چلے جائیں۔

9۔ خود سے ایسی باتوں کی توقع نہ رکھیں جو ایک مثالی شخص میں ہونی چاہئیں۔ دنیا میں کوئی شخص بھی خامیوں سے پاک مثالی شخصیت نہیں رکھتا۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ پر ذہنی اور اعصابی دباؤ ہوگا تو آپ چڑچڑا ہو جائیں گے اور چڑچڑاہٹ دوستی کے لئے نقصان دہ ہے۔

10۔ سنی سنائی باتوں پر یقین کر کے دوسرے کے خلاف اپنے دل میں ہرگز تعصب اور رنجش پیدا نہ کریں۔

ہر وقت دوسروں کا امتحان نہ لیتے رہیں۔ اگر آپ دوسروں کے بارے میں اچھی بات نہیں کہہ سکتے تو خاموش رہیں۔

دنیا میں کوئی شخص بھی مکمل نہیں اور اس میں آپ بھی شامل ہیں۔

☆☆☆



آپ کے لئے مفید اور معیاری کتابیں پیش کرنے والا ادارہ

## ایشیا بکس کی کتابیں ان بک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رمن بک ہاؤس 'اردو بازار' کراچی 'فون 7766751' ☆ الگوٹھ نیوز ایجنسی، فریئر مارکیٹ کراچی ☆ ویکم بک پورٹ، مین اردو بازار کراچی ☆ علم و عرفان پبلشرز 34 اردو بازار لاہور فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر نوکھا بازار لاہور ☆ کتاب گھر 'اقبال روڈ' نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر فون 5552929 ☆ اشرف بک ایجنسی، کمیٹی چوک راولپنڈی ☆ اتحاد نیوز ایجنسی، اخبار مارکیٹ، موٹی پلازہ ٹیمسٹ، مری روڈ راولپنڈی فون 5504559 ☆ بک سینٹر حیدر روڈ صدر راولپنڈی ☆ مکتبہ سرحد خیر بازار پشاور فون 212535 ☆ شیخ بک سٹال، سوانہ بازار فیصل آباد فون 613449 ☆ کتب خانہ مقبول عام، جنگ بازار، کلی نمبر 6، فیصل آباد فون 612038 ☆ کتابستان بک سیلرز شاہی بازار بہاولپور فون 874815 ☆ ریلوے بک سٹال، ریلوے اسٹیشن خانیوال ☆ خانیوال کتاب گھر، چوک مرکزی جامع مسجد خانیوال، مسعود نیوز ایجنسی، ملکوال، فون 591209 ☆ طاہر نیوز ایجنسی، عارف بازار بورے والا، نیوکالج شیشتری مارٹ، ایفٹ روڈ، میاں چنوں فون 661838 ☆ سلطانی نیوز ایجنسی، چکوال، ہمدرد نیوز ایجنسی، ریلوے بک سٹال، شور کوٹ چھاؤنی، حق باحو نیوز ایجنسی، نیا ڈالار یاں شور کوٹ شہر، جموعہ شیشتری مارٹ، کھاریاں ☆ آئیڈیل سپورٹس، صدر بازار کھاریاں ☆ بھر نیوز ایجنسی، ٹریفک چوک، جام پور، ملک نیوز ایجنسی، ٹریفک چوک، ڈیرہ غازی خان، فیض نیوز ایجنسی، عسلی خیل، راتیل کتاب گھر، شیشن روڈ، لاڑکانہ ☆ جونی نیوز ایجنسی، گھٹہ گھر، نزد UBL سکھر، مشتاق نیوز ایجنسی، نزد فائر بریگیڈ، مریم روڈ، پرانا نواب شاہ، ظفر کتاب گھر، چوک زرگران، مین بازار، کوہٹ شہر، فون 519677 ☆ کوہٹ بک سنٹر بالقابل ٹی ڈاک خانہ پرانا جیل روڈ، کوہٹ، ایمان سبز بک سیلرز، اندرون تحصیل گیٹ، کوہٹ ☆ طاہر بک ڈپو چیمبر تھانہ روڈ، بنوں ☆ جاوید نیوز ایجنسی، خاص بازار بالا کوٹ، پاکستانی سبز ہسپتال چوک، میانوالی روڈ، شکر درہ، عاصم بک ڈپو، کوحی حبیب اللہ، ضلع مانسہرہ ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی، چارسدہ، ہاشمی برادرز، گوردت سنگھ روڈ، کوئٹہ، عبدالعزیز بک سٹال، میزان چوک، کوئٹہ، المعید نیوز ایجنسی، جیوالی، ایم ای بک سیلرز طارق مارکیٹ، اتر پورٹ روڈ، گلگت، قریشی نیوز ایجنسی، مین بازار، کوئٹہ، حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ، سہی، ضلع بھمبر، فیض کتاب گھر، نیو بازار چترال۔

آمین



